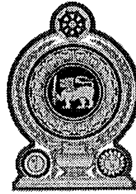
රහස්‍ය ලේඛනයකි.



NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය - 2020

28 - ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

නව නිර්දේශය

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

මෙය උත්තරපත්‍ර පරීක්ෂකවරුන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා සකස් කෙරිණි.
ප්‍රධාන/ සහකාර පරීක්ෂක රැස්වීමේ දී ඉදිරිපත්වන අදහස් අනුව මෙහි වෙනස්කම් කරනු ලැබේ.

අවසන් සංශෝධන ඇතුළත් කළ යුතුව ඇත.

පටුන	පිටුව

ලකුණු ප්‍රදානය කිරීම පිළිබඳ සාරාංශය
ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II

1 ප්‍රශ්නය (අනිවාර්ය වේ.)

I	-	02
II	-	02
III	-	02
IV	-	02
V	-	02
VI	-	02
VII	-	02
VIII	-	02
IX	-	02
X	-	02
ලකුණු	=	**20**

2 ප්‍රශ්නය

i	-	02
ii	-	04
iii	-	05
iv	-	05
ලකුණු		**16**

3 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	05
ලකුණු		**16**

4 ප්‍රශ්නය

I	-	02
II	-	04
III	-	04
IV	-	06
ලකුණු	=	**16**

5 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	03
iii	-	04
iv (a)	-	03
(b)	-	03
ලකුණු	=	**16**

6 ප්‍රශ්නය

i	-	02
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	06
ලකුණු	=	**16**

7 ප්‍රශ්නය

i	-	03
ii	-	03
iii	-	05
iv	-	05
ලකුණු	=	**16**

8 ප්‍රශ්නය

i	-	04
ii	-	04
iii	-	04
iv	-	04
v	-	04
කොටස් 04 කට ලකුණු	=	**16**

අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස්

I පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

ප්‍රශ්න අංක 01 සිට 50 දක්වා 50 x 01 =50

II පත්‍රයේ අවසාන ලකුණු ගණනය කිරීම

1 ප්‍රශ්නයට ලකුණු 20

තෝරාගනු ලබන අනෙකුත් ප්‍රශ්න පහට 05 x 16 = ලකුණු 80

එකතුව 20 + 80 = ලකුණු 100

ලකුණු ලැයිස්තු පිළියෙල කිරීම සඳහා උපදෙස්

- එක් එක් අයදුම්කරුවාට හිමි ලකුණු, ලැයිස්තුවේ ප්‍රශ්න අංකවලට අනුකූලව යෙදිය යුතුය.
- ප්‍රශ්න අංකයට ඉදිරියෙන් ප්‍රශ්නයට නියමිත මුළු ලකුණු ප්‍රමාණය සටහන් කරන්න.
- ලකුණු සටහන් කිරීමේ දී පැහැදිලිව ඉලක්කම් සටහන් කරන්න.
- ලකුණු ඇතුලත් කිරීමේ දී යම් වැරදීමක් සිදුවුවහොත් එක් ඉරකින් කපා, කෙටි අත්සන යොදා පැහැදිලිව ලියන්න.
- මැකීම හෝ මකන දියර (Correction Fluid) හෝ භාවිතා නොකරන්න.
- ලකුණු සටහන් කළ හා පරීක්ෂාකරන ලද පරීක්ෂකවරුන් දෙදෙනාම ලකුණු ලැයිස්තුවල අත්සන් කිරීම හා සංකේත අංක යෙදීම කළ යුතුවේ.

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ පොදු ශිල්පීය ක්‍රම

උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමේ හා ලකුණු ලැයිස්තුවල ලකුණු සටහන් කිරීමේ සම්මත ක්‍රමය අනුගමනය කිරීම අනිවාර්යයෙන් ම කළ යුතුවේ. ඒ සඳහා පහත පරිදි කටයුතු කරන්න.

1. උත්තරපත්‍ර ලකුණු කිරීමට රතුපාට බෝල් පොයින්ට් පෑනක් පාවිච්චි කරන්න.

2. සෑම උත්තරපත්‍රයකම මුල් පිටුවේ සහකාර පරීක්ෂක සංකේත අංකය සටහන් කරන්න. ඉලක්කම් ලිවීමේදී **පැහැදිලි ඉලක්කමෙන්** ලියන්න.

3. ඉලක්කම් ලිවීමේදී වැරදුණු අවස්ථාවක් වේ නම් එය පැහැදිලිව තනි ඉරකින් කපා හැර නැවත ලියා කෙටි අත්සන යොදන්න.

4. එක් එක් ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස්වල පිළිතුරු සඳහා හිමි ලකුණු ඒ ඒ කොටස අවසානයේ △ ක් තුළ ලියා දක්වන්න. අවසාන ලකුණු ප්‍රශ්න අංකයත් සමඟ □ ක් තුළ, භාග සංඛ්‍යාවක් ලෙස ඇතුළත් කරන්න. ලකුණු සටහන් කිරීම සඳහා පරීක්ෂකවරයාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඇති තීරුව භාවිත කරන්න.

උදාහරණ : ප්‍රශ්න අංක 03

(i) .... √ $\frac{4}{5}$

(ii) .... √ $\frac{3}{5}$

(iii) .... √ $\frac{3}{5}$

(03) (i) $\frac{4}{5}$ + (ii) $\frac{3}{5}$ + (iii) $\frac{3}{5}$ = $\frac{10}{15}$

බහුවරණ උත්තරපත්‍ර : (කවුළු පත්‍රය)

1. අ.පො.ස. (උ.පෙළ) හා තොරතුරු තාක්ෂණ විභාගය සඳහා කවුළු පත්‍ර දෙපාර්තමේන්තුව මගින් සකසනු ලැබේ. නිවැරදි වරණ කපා ඉවත් කළ සහතික කරන ලද කවුළුපතක් ඔබ වෙත සපයනු ලැබේ. සහතික කළ කවුළු පත්‍රයක් භාවිත කිරීම පරීක්ෂකගේ වගකීම වේ.

2. අනතුරුව උත්තරපත්‍ර හොඳින් පරීක්ෂා කර බලන්න. කිසියම් ප්‍රශ්නයකට එක් පිළිතුරකට වඩා ලකුණු කර ඇත්නම් හෝ එකම පිළිතුරක්වත් ලකුණු කර නැත්නම් හෝ වරණ කැපී යන පරිදි ඉරක් අඳින්න. ඇතැම් විට අයදුම්කරුවන් විසින් මුලින් ලකුණු කර ඇති පිළිතුරක් මකා වෙනත් පිළිතුරක් ලකුණු කර තිබෙන්නට පුළුවන. එසේ මකන ලද අවස්ථාවකදී පැහැදිලිව මකා නොමැති නම් මකන ලද වරණය මත ද ඉරක් අඳින්න.

3. කවුළු පත්‍රය උත්තරපත්‍රය මත නිවැරදිව තබන්න. නිවැරදි පිළිතුර ✓ ලකුණකින් ද, වැරදි පිළිතුර 0 ලකුණකින් ද වරණ මත ලකුණු කරන්න. නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව ඒ ඒ වරණ තීරයට පහළින් ලියා දක්වන්න. අනතුරුව එම සංඛ්‍යා එකතු කර මුළු නිවැරදි පිළිතුරු සංඛ්‍යාව අදාළ කොටුව තුළ ලියන්න.

ව්‍යුහගත රචනා හා රචනා උත්තරපත්‍ර :

1. අයදුම්කරුවන් විසින් උත්තරපත්‍රයේ හිස්ව තබා ඇති පිටු හරහා රේඛාවක් ඇඳ කපා හරින්න. වැරදි හෝ නුසුදුසු පිළිතුරු යටින් ඉරි අඳින්න. ලකුණු දිය හැකි ස්ථානවල හරි ලකුණු යෙදීමෙන් එය පෙන්වන්න.

2. ලකුණු සටහන් කිරීමේදී ඕවර්ලන්ඩ් කඩදාසියේ දකුණු පස තීරය යොදා ගත යුතු වේ.

3. සෑම ප්‍රශ්නයකටම දෙන මුළු ලකුණු උත්තරපත්‍රයේ මුල් පිටුවේ ඇති අදාළ කොටුව තුළ ප්‍රශ්න අංකය ඉදිරියෙන් අංක දෙකකින් ලියා දක්වන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස් අනුව ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීම කළ යුතුවේ. සියලු ම උත්තර ලකුණු කර ලකුණු මුල් පිටුවේ සටහන් කරන්න. ප්‍රශ්න පත්‍රයේ දී ඇති උපදෙස්වලට පටහැනිව වැඩි ප්‍රශ්න ගණනකට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් අඩු ලකුණු සහිත පිළිතුරු කපා ඉවත් කරන්න.

4. පරීක්ෂාකාරීව මුළු ලකුණු ගණන එකතු කොට මුල් පිටුවේ නියමිත ස්ථානයේ ලියන්න. උත්තරපත්‍රයේ සෑම උත්තරයකටම දී ඇති ලකුණු ගණන උත්තරපත්‍රයේ පිටු පෙරළමින් නැවත එකතු කරන්න. එම ලකුණ ඔබ විසින් මුල් පිටුවේ එකතුව ලෙස සටහන් කර ඇති මුළු ලකුණට සමාන දැයි නැවත පරීක්ෂා කර බලන්න.

ලකුණු ලැයිස්තු සකස් කිරීම :

සියලු ම විෂයන්හි අවසාන ලකුණු ඇගයීම් මණ්ඩලය තුළදී ගණනය කරනු නොලැබේ. එබැවින් එක් එක් පත්‍රයට අදාළ අවසාන ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවලට ඇතුළත් කළ යුතු ය. I පත්‍රය සඳහා බහුවරණ පිළිතුරු පත්‍රයක් පමණක් ඇති විට ලකුණු ලැයිස්තුවට ලකුණු ඇතුළත් කිරීමෙන් පසු අකුරෙන් ලියන්න. අනෙකුත් උත්තරපත්‍ර සඳහා විස්තර ලකුණු ඇතුළත් කරන්න. 51 චිත්‍ර විෂයයේ I, II හා III පත්‍රවලට අදාළ ලකුණු වෙන වෙනම ලකුණු ලැයිස්තුවල ඇතුළත් කර අකුරෙන් ද ලිවිය යුතු වේ.

***

I පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- බහුවරණ ප්‍රශ්න 50 කින් සමන්විතය. ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව විෂයයට ආදල සියළුම නිපුනතා ආවරණය වන පරිදි මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය සකසා ඇත.

- එක් එක් නිපුණතාවයෙහි විෂය කරුණු ඉදිරිපත් කර ඇති ආකාරය සහ ඒවායින් අපේක්ෂිත අරමුණු අනුව ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත.

- 01 සිට 04 දක්වා ප්‍රශ්න සකස් කර ඇත්තේ ප්‍රශස්ථ ජීවන පරිසරයක් ඇති කිරීම යන නිපුණතාවයට අනුකූලවයි. 1 සහ 3 ප්‍රශ්න තුළින් සිසුන්ගේ දැනුම, අවබෝධය සහ භාවිතය මැන බැලීම අපේක්ෂිතය. 2 වන සහ 4 වන ප්‍රශ්න සකස්කර ඇත්තේ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය මුල්කර ගනිමින් නිරීක්ෂණය තුළින් විශ්ලේෂණ, සංස්ලේෂණය හා ඇගයීම් වැනි උසස් මානසික හැකියා ප්‍රගුණකර ඇති ආකාරය මැන බැලීමටය.

- ප්‍රශ්න අංක 5 - 20 දක්වා ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ආහාර හා පෝෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවලට අනුකූළවයි. මෙහි ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රධානවශයෙන් දැනුම, අවබෝධය හා භාවිත හැකියාවන් මැන බැලීමට වන අතර, පරීක්ෂණය නිරීක්ෂණය හා නිගමනමෙන්ම සිසුන් තුළ ඇති ප්‍රායෝගික හැකියා ප්‍රගුණ කර ඇති ආකාරය පිළිබඳවද ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

- ප්‍රශ්න අංක 21 - 28 දක්වා රෙදිපිළි තාක්ෂණය පිළිබඳ විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිත හා ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

- ප්‍රශ්න අංක 29 - 32 ඉදිරිපත් ඇත්තේ පුද්ගල සබඳතා වර්ධනය පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා භාවිත කුසලතා මැන බැලීමටය.

- 33 - 36 ප්‍රශ්න සකසා ඇත්තේ විවේකය ඵලදායි ලෙස ගත කිරීම හා සංචරණය පිළිබඳ නිපුණතා තුළින් සිසුන් කෙතෙක්දුරට ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය පිළිබඳ ප්‍රගුණ කර ඇතිදැයි මැන බැලීමටය.

- ප්‍රශ්න අංක 37 - 40 දක්වා "ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන්" පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය මෙන්ම ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම සහ ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීමද අපේක්ෂිතය.

- ප්‍රශ්න අංක 41 - 44 ප්‍රශ්න තුළින් අපේක්ෂිත වන්නේ සම්පත් ප්‍රශස්ත ලෙස පරිභෝජනය හා පරිසර හිතකාමී ක්‍රියාකරකම් පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, භාවිතය, ආකල්ප හා ප්‍රායෝගික කුසලතා ප්‍රගුණ වී ඇති දැයි ඇගයීමට ලක්කෙරේ.

- 45 - 48 ප්‍රශ්න නව යොවුන් විය හා සම්බන්ධ නිපුණතාවට අනුකූලව ඉදිරිපත් කර ඇත. දැනුම අවබෝධය හා භාවිතය තුළින් නිරීක්ෂණ, ඇගයීම් හා ආකල්ප පිළිබඳව මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

- 49 - 50 යන ප්‍රශ්න දෙක තුළින් 'ව්‍යවසායකත්වය' පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය මැන බැලීම මෙන්ම විශ්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීමද අපේක්ෂිතය.

AL/2020/28/S-I(NEW)

නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I
மனைப் பொருளியல் I
Home Economics I

28 S I

පැය දෙකයි
இரண்டு மணித்தியாலம்
Two hours

උපදෙස්:

- ※ **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
- ※ උත්තර පත්‍රයේ නියමිත ස්ථානයේ ඔබේ **විභාග අංකය** ලියන්න.
- ※ උත්තර පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා පිළිපදින්න.
- ※ **1** සිට **50** තෙක් එක් එක් ප්‍රශ්නයට (1), (2), (3), (4), (5) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ ඉතාමත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරාගෙන, එය **උත්තර පත්‍රයේ පසුපස දැක්වෙන උපදෙස් පරිදි කතිරයක්** (X) **යොද දක්වන්න.**

1. 'අක්වක් රේඛා' සහ 'විකර්ණාකාර රේඛා' නිර්මාණකරණයේ මූලිකාංගයක් වන රේඛාවල ආකාර දෙකකි. මෙම රේඛා දෙකෙන්ම පිළිබිඹු කරන හැඟීම් වන්නේ,
(1) ක්‍රියාශීලී බව සහ චලනයයි. (2) චලනය සහ නොසන්සුන් බවයි.
(3) කලබලකාරී බව සහ ක්‍රියාශීලී බවයි. (4) රිද්මයානුකූල බව සහ කලබලකාරී බවයි.
(5) නොසන්සුන් බව සහ රිද්මයානුකූල බවයි.

2. ගෘහයන් කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් පසුව ඉදිරිපත් කරන ලද පහත ප්‍රකාශ සලකන්න. ඒ අතුරෙන්, ගෘහ නිර්මාණය හෝ අලංකරණය පිළිබඳ වඩාත්ම සුදුසු ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) වහලය හා සිවිලිම ඇස්බැස්ටස්වලින් නිමකර තිබීම.
(2) විසිත්ත කාමරයක බිත්තිවල විශාල, වර්ණවත් පින්තූර එල්ලා තිබීම.
(3) කුඩා විසිත්ත කාමරයක ගෘහභාණ්ඩ ආවරණ සඳහා තදපැහැ රෙදි තෝරා ගැනීම.
(4) විසිත්ත කාමරයේ දිග ජනෙල් සඳහා දුහුල් ලේස්වලින් නිම වූ තිරරෙදි යොදා තිබීම.
(5) මුළුතැන්ගෙයි බිමට කැටයම් සහිත, ගොරෝසු මතුපිටක් සහිත බිම් ගඩොල් යොදා තිබීම.

3. පහත දැක්වෙන ප්‍රකාශ අතුරෙන් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සුදු පැහැය මිශ්‍ර කිරීමෙන් වර්ණයක වටිනාකම වැඩිකරගත හැකිය.
(2) අභ්‍යන්තර අවකාශ නිර්මාණය, භෞතික ජීවන පරිසරයෙහි කොටසකි.
(3) දෘශ්‍ය බර සහ ප්‍රමාණය, නිර්මාණයක සමානුපාතික බව තීරණය කරනු ලබන සාධක දෙක වේ.
(4) සමමිතික හෝ අසමමිතික තුලනයට අනුව නිවසේ ගෘහ භාණ්ඩ සහ උපාංග ස්ථානගත කළ හැකිය.
(5) ගොඩනැගිලි නිර්මාණකරණයට පෙර, එම පරිසරයෙහි සංවර්ධන ව්‍යාපෘති පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම වැදගත්ය.

4. පහත දැක්වෙන කරුණු අතුරෙන් බාහිර අවකාශ නිර්මාණකරණය සම්බන්ධව නිවැරදි වන්නේ,
(1) කුඩා ගෙවත්තක විශාල ගස් රෝපණය කිරීම ය.
(2) ගෙවත්තෙහි ගමන් කිරීම සඳහා සැමවිටම ඍජු ගමන්මාර්ග සකසා ගැනීම ය.
(3) ඕනෑම භූමියක් අලංකරණයට පොකුණු, පාලම්, දිය ඇලි ආදී උපාංග භාවිත කිරීම ය.
(4) සුමට භූ දර්ශනයක් ඇතිකර ගැනීම සඳහා ඔප දමන ලද ප්‍රතිමා කිහිපයක් ඉදි කිරීම ය.
(5) ගොඩනැගිල්ලෙන් ඉටුවන කාර්යය පිළිබිඹු වන සේ බාහිර පරිසරය නිර්මාණය කිරීම ය.

5. මොනොසැකරයිඩ දෙකක් වන්නේ,
(1) ග්ලූකෝස් සහ මෝල්ටෝස් ය. (2) ග්ලයිකොජන් සහ ෆෘක්ටෝස් ය.
(3) ගැලැක්ටෝස් සහ ෆෘක්ටෝස් ය. (4) ගැලැක්ටෝස් සහ මෝල්ටෝස් ය.
(5) ග්ලූකෝස් සහ ග්ලයිකොජන් ය.

6. ප්‍රෝටීන හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) ප්‍රෝටීනවල ත්‍රිමාණ ව්‍යුහය වෙනස්වීම කෙරෙහි සාන්ද්‍ර ලවණ බලපෑමක් ඇති නොකරයි.
(2) ධාන්‍ය වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කර ආහාර සැකසීම මගින් ප්‍රෝටීන පරිපූරණය සිදු වේ.
(3) ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණය සඳහා වැදගත් වන ප්‍රතිදේහවල ප්‍රෝටීනමය සම්භවයක් නොමැත.
(4) ඇක්ටින් සහ මයොසින්, පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය කෙරෙහි වැදගත් වන ප්‍රෝටීනමය සංයෝග දෙකකි.
(5) ප්‍රෝටීනවල ව්‍යුහයෙහි කාබන්, හයිඩ්‍රජන්, ඔක්සිජන්, නයිට්‍රජන් සහ සල්ෆර් යන මූලද්‍රව්‍ය අනිවාර්යයෙන් අඩංගු වේ.

7. පහත සඳහන් විටමින් අතුරෙන් සත්ත්ව ආහාරවල පමණක් අඩංගු විටමිනය කුමක් ද?
(1) නියසින් (B_3)
(2) පිරිඩොක්සින් (B_6)
(3) රයිබොෆ්ලේවින් (B_2)
(4) ෆෝලික් අම්ලය (B_9)
(5) සයනොකොබැලමින් (B_{12})

8. ලිපිඩ අඩංගු වන හෝර්මෝන දෙකකි,
(1) කෝටිසෝන් සහ ඊස්ට්‍රජන්.
(2) ඊස්ට්‍රජන් සහ තයිරොක්සින්.
(3) කෝටිසෝන් සහ ඉන්සියුලින්.
(4) ටෙස්ටොස්ටෙරෝන් සහ ඉන්සියුලින්.
(5) තයිරොක්සින් සහ ටෙස්ටොස්ටෙරෝන්.

9. විවිධ කාණ්ඩවලට අයත් ආහාර පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) මාළු හා කරවලවල අධික සංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ.
(2) කිරිවල ඇති ලැක්ටෝස්, දත් දිරායෑමට ප්‍රධාන හේතුව වේ.
(3) පැහීමේදී නිවුඩ්ඩ ඉවත්වීම සියලුම සහල් වර්ගවල විටමින් හා ඛනිජ ලවණ ඉවත් වීමට හේතුවේ.
(4) එළවළුවල අඩංගු තන්තු මගින් ශරීරයට කොලෙස්ටරෝල් අවශෝෂණය වීම අඩු කරයි.
(5) සත්ත්වමය ප්‍රෝටීන අතුරෙන් බිත්තර සුදු මදයෙහි ඇති ප්‍රෝටීනවල ජෛව විද්‍යාත්මක අගය අඩු ය.

10. ශ්‍රී ලංකාවේ බහුලව දැකිය හැකි ඌනතා සඳහා හේතුවන ක්ෂුද්‍ර පෝෂක වන්නේ,
(1) යකඩ, විටමින් A , අයඩින් සහ සින්ක් ය.
(2) අයඩින්, විටමින් A , පොස්පරස් සහ සින්ක් ය.
(3) සින්ක්, විටමින් K , අයඩින් සහ සෙලනියම් ය.
(4) සෙලනියම්, විටමින් A , යකඩ සහ පොස්පරස් ය.
(5) පොස්පරස්, විටමින් K , සෙලනියම් සහ යකඩ ය.

11. ආහාර ජීරණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ සත්‍ය ප්‍රකාශය වන්නේ මින් කුමක් ද?
(1) ආහාරයේ අඩංගු සුක්‍රෝස් ජීර්ණය මුඛයෙන් ආරම්භ වේ.
(2) ආමාශයික යුෂයේ ට්‍රිප්සින් එන්සයිමය අඩංගු වේ.
(3) ලිපිඩ තෛලෝදකරණය සඳහා පිත්තයුෂ වැදගත් වේ.
(4) ලයිපේස් එන්සයිමය ක්‍රියා කිරීම සඳහා අවශ්‍ය pH අගය 3 පමණ වේ.
(5) ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන ජීර්ණය ආරම්භ වන්නේ ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළදී ය.

12. පහත කරුණු සලකන්න.

A - කැෆේන් අඩංගු පාන වර්ග ගැනීම.
B - විටමින් D බහුල ආහාර ගැනීම.
C - ද්‍රාව්‍ය තන්තු සහිත ආහාර ගැනීම.
D - ෆයිටික් අම්ලය අඩංගු ආහාර ගැනීම.

මේවා අතරින් කැල්සියම් හා මැග්නීසියම් සිරුරට අවශෝෂණය කිරීම කෙරෙහි **අහිතකර** ලෙස බලපාන කරුණු වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි.
(2) A සහ D පමණි.
(3) B සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි.
(5) C සහ D පමණි.

13. මන්දපෝෂණ තත්ත්ව වන ක්වොෂියෝර්කෝර් සහ මැරස්මස් පිළිබඳව නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මුහුණ, උදරය සහ පාද ඉදිමීම, මැරස්මස් තත්ත්වයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ වේ.
(2) ක්වොෂියෝර්කෝර් සහ මැරස්මස් යන තත්ත්ව දෙකම එකවර ඇතිවිය හැකි ය.
(3) ආහාරයෙන් දරුවාට ලැබෙන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය අඩුවීමෙන් මැරස්මස් තත්ත්වය ඇති වේ.
(4) වයස අවුරුදු එකහමාරට අඩු දරුවන් අතර ක්වොෂියෝර්කෝර් වැළදීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි ය.
(5) ශ්‍රී ලංකාවේ ජනාකීර්ණ නාගරික ප්‍රදේශවල දරුවන් අතර ක්වොෂියෝර්කෝර් රෝගය සුලභව දක්නට ලැබේ.

14. ආහාරවේල් සැලසුම් කිරීමේදී උපයෝගී කරගන්නා ආහාර පිරමීඩය සහ ආහාර පිඟාන පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ආහාර පිඟානෙහි තුනෙන් පංගුවක් එළවළු හා පළා වර්ග විය යුතු ය.
(2) ආහාර පිරමීඩය ශ්‍රී ලංකාවට නොගැළපෙන බැවින් ආහාර පිඟාන හඳුන්වා දී ඇත.
(3) දෛනිකව ගනු ලබන සියලුම ප්‍රධාන සහ සුළු ආහාර වේල්වලට කිරි ආහාර ඇතුළත් කළ යුතු ය.
(4) ආහාර පිරමීඩය සහ ආහාර පිඟාන මගින් පුද්ගලයකුගේ දෛනික ආහාර වේලක් නිරූපණය කරයි.
(5) දිනකට ගතයුතු සත්ත්වමය ආහාර ප්‍රමාණ (servings) ආහාර පිරමීඩයේ එක් කොටසකින් දක්වා ඇත.

15. ස්ථූලතාව පාලනය සඳහා ගත හැකි නිවැරදි ක්‍රියාමාර්ගයක් වන්නේ,
(1) දෛනික ආහාර වේල් මඟහැර සිටීමයි.
(2) ප්‍රෝටීන බහුල ආහාර වැඩිපුර ගැනීමයි.
(3) ආහාර ගැනීමට පෙර ජලය පානය කිරීමයි.
(4) බත්වලට ආදේශකයක් ලෙස අල වර්ග භාවිතයයි.
(5) දෛනික ආහාරය, ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට පමණක් සීමා කිරීමයි.

16. අධිරුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන රෝගියකු සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාර වර්ග දෙකකි,
(1) පළතුරු කේක් කෑල්ලක්, මේද රහිත කිරි වීදුරුවක්.
(2) රෝස්ට් කළ මාළු කෑල්ලක්, ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩියක්.
(3) මිරිසට පිසින ලද කරවල කෑල්ලක්, මිශ්‍ර එළවළු සලාදයක්.
(4) කුරක්කන් පාන් පෙත්තක්, මිශ්‍ර පළතුරු කෝඩියල් වීදුරුවක්.
(5) මේද අඩු චීස් කෑල්ලක්, තෙම්පරාදු කළ කොහිල ව්‍යාංජනයක්.

17. ආහාර සැකසීමේදී යොදා ගන්නා සෝඩියම් නයිට්‍රේට් කුමන ආකලන ද්‍රව්‍ය කාණ්ඩයට අයත්වේ ද?
(1) රසකාරක (2) පදම්කාරක (3) පිපුම්කාරක
(4) අම්ලකාරක (5) තෛලෝදකාරක

18. සන්නයනය, සංවහනය සහ විකිරණය යන තාප සංක්‍රාමණ ක්‍රම තුනම භාවිත වන පිසීමේ ක්‍රමය වන්නේ,
(1) බැදීමයි. (2) පෝච් කිරීමයි. (3) ග්‍රිල් කිරීමයි.
(4) ස්ටූ කිරීමයි. (5) හුමාලයෙන් තැම්බීමයි.

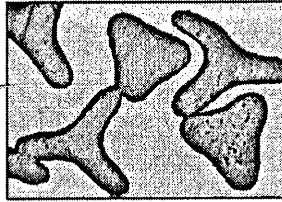
19. ආහාර දුඹුරුවීමේ ප්‍රතික්‍රියා පිළිබඳ පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් සත්‍ය ප්‍රකාශය කුමක් ද?
(1) මේලාඩ් ප්‍රතික්‍රියාව සඳහා එන්සයිමීය බලපෑමක් නැත.
(2) එන්සයිමීය නොවන දුඹුරු පැහැවීම කහට පිපීම ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.
(3) කැරමලීකරණය සඳහා කාබෝහයිඩ්‍රේට හා ප්‍රෝටීන ප්‍රතික්‍රියා කිරීම අවශ්‍ය වේ.
(4) දුඹුරු වීමේ ප්‍රතික්‍රියා සියල්ල ආහාරයේ ඇති පොලිෆීනෝල් සංයෝග නිසා සිදු වේ.
(5) බේකරි නිෂ්පාදනවල බිත්තර සාරු ආලේප කර පිළිස්සීමෙන් ඇතිවන දුඹුරු පැහැවීම එන්සයිමීය ප්‍රතික්‍රියාවකි.

20. ආහාර නරක්වීමට හේතුවන ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් මෙන්ම ඒවායේ බීජාණු ද විනාශ කරන තාප ප්‍රතිකාරක ක්‍රමයක් වන්නේ,
(1) බ්ලාන්චිකරණයයි. (2) ජීවාණුහරණයයි.
(3) පිසීම/උණු කිරීමයි. (4) පහළ උෂ්ණත්ව දිගු කාලීන (LTLT) පැස්චරීකරණයයි.
(5) ඉහළ උෂ්ණත්ව කෙටි කාලීන (HTST) පැස්චරීකරණයයි.

21. කාර්මික රෙදි භාවිත කරනු ලබන්නේ පහත සඳහන් කුමන අවස්ථාවේදී ද?
(1) කෘෂිකර්මාන්තයේදී (2) ඇඟළුම් කර්මාන්තයේදී
(3) ගෘහනැගිලි අලංකරණයේදී (4) කාර්යාල සඳහා තිරරෙදි සැකසීමේදී
(5) රෝහල්වල රෝගීන් වෙන් කිරීම සඳහා ඉස්කිරිම (Screens) සැකසීමේදී

22. නිමි ඇඳුම් කර්මාන්තයේදී භාවිත කරනු ලබන වාණිජ මැහුම් වර්ග තුනක් වන්නේ,
(1) අගුලු මැස්ම, වාටි මැස්ම සහ වැසුණු දම්වැල් මැස්ම ය.
(2) නැටි මැස්ම, අත් මැස්ම සහ දම්වැල් මැස්ම (තනි නූල) ය.
(3) අත් මැස්ම, අගුලු මැස්ම සහ දම්වැල් මැස්ම (තනි නූල) ය.
(4) වාටි මැස්ම, බ්ලැන්කට් මැස්ම සහ වැසුණු දම්වැල් මැස්ම ය.
(5) බ්ලැන්කට් මැස්ම, නැටි මැස්ම සහ අද්දර නිමාව සහිත දම්වැල් මැස්ම ය.

23. කෙඳි වර්ගයක හරස්කඩෙහි අන්වීක්ෂීය පෙනුම පහත රූප සටහනෙන් දක්වා ඇත. මෙම කෙඳි වර්ගය කුමක් ද?



(1) සේද (2) ලෝම (3) ලිනන් (4) නයිලෝන් (5) පොලියෙස්ටර්

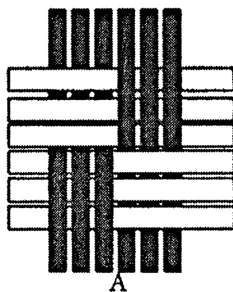
24. පිළිස්සීමෙන් පසු ඉතිරිවන ද්‍රව්‍ය පබළු මෙන් දිස්වන්නේ කුමන කෙඳි වර්ගයේ ද?

(1) සේද (2) ලිනන් (3) ඩෙක්‍රෝන් (4) ඇස්බැස්ටස් (5) සෙලියුලෝස්

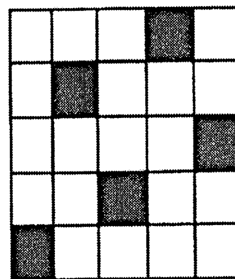
25. කෙඳි වර්ගීකරණයට අනුව කෘත්‍රිම කෙඳි සඳහා උදාහරණ වන්නේ,

(1) රෙයෝන් සහ කේසීන් ය. (2) ඇරමිඩ් සහ ටෙරලීන් ය.
(3) ඕර්ලෝන් සහ කේසීන් ය. (4) ටෙරලීන් සහ ඕර්ලෝන් ය.
(5) ස්පැන්ඩෙක්ස් සහ රෙයෝන් ය.

26. A සහ B රූප සටහන්වලින් දැක්වෙන වියමන් ක්‍රම වනුයේ පිළිවෙළින්,



A



B

(1) ජටා වියමන සහ සැටින් වියමන (2) සරල හීරි වියමන සහ රළ හීරි වියමන
(3) හරස් දාර වියමන සහ සැටින් වියමන (4) ජටා වියමන සහ රළ හීරි වියමන
(5) හරස් දාර වියමන සහ සරල හීරි වියමන්

27. ඇඟලුම් කර්මාන්තයේදී යොදා ගන්නා ඕවර්ලොක් මැස්ම සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - රෙදිවල මෝස්තර මැසීමට භාවිත කරයි.
B - රෙදිවල අද්දර නිම කිරීමට භාවිත කරයි.
C - මැසීමේදී නූල් පොටවල් 1, 2, 3, 4, 5 යනාදි ලෙස භාවිත කළ හැකිය.
D - ක්‍රීඩා ඇඳුම්වල ඇදෙන ස්ථානවලට යොදා ගනියි.

මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) B සහ D පමණි.

28. අද්‍රාව්‍ය ලෝහමය සංයෝග භාවිත කරමින් රෙද්දකට ලබාදෙන නිමාව හඳුන්වන්නේ,

(1) ජලරෝධක නිමාව ලෙස ය. (2) ගිනිරෝධක නිමාව ලෙස ය.
(3) වෙඩි නොවදින නිමාව ලෙස ය. (4) බැක්ටීරියා නාශක නිමාව ලෙස ය.
(5) රසායනික ද්‍රව්‍යවලට ඔරොත්තු දෙන නිමාව ලෙස ය.

29. සන්නිවේදනය පිළිබඳ නිවැරදි කරුණ කුමක් ද?

(1) ලිඛිත සන්නිවේදනයේදී ඉතා ඉක්මන් ප්‍රතිචාර ලැබේ.
(2) ලිඛිත සන්නිවේදනයේ තහවුරු කිරීමේ හැකියාව අඩු ය.
(3) වාචික සන්නිවේදනයේදී නැවත නැවත අධ්‍යයනය කිරීම පහසුය.
(4) එකඟතාව දැක්වීමට මාපට ඇඟිල්ල එසවීම අවාචික සන්නිවේදනයයි.
(5) අදහස් කෙටියෙන් ප්‍රකාශ කිරීමට සංඥා යොදා ගැනීම වාචික සන්නිවේදනයේ තිබිය යුතු අංගයකි.

30. පහත කරුණු සලකන්න.

A - විවිධ අවස්ථාවලට අදාළ වන ආචාරධර්ම නොවෙනස්ව පවතී.

B - සංවාද ගොඩනැගීමේදී සෑමවිටම විධිමත් ක්‍රමය අනුගමනය කළ යුතු ය.

C - ආයතනයක තොරතුරුවල රහස්‍යභාවය ආරක්ෂා කළ යුතු ය.

D - සංවාද ගොඩනැගීමේදී පොදු මාතෘකා තෝරා ගැනීම වැදගත් ය.

ඉහත කරුණු අතරින් ආචාරධර්ම හා සම්බන්ධ නිවැරදි කරුණු වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) C සහ D පමණි.

31. ශ්‍රී ලංකාවේ සංචාරක ආකර්ෂණයට හේතුවන වනෝද්‍යාන සංඛ්‍යාව වන්නේ,

(1) 05 කි. (2) 10 කි. (3) 15 කි. (4) 20 කි. (5) 25 කි.

32. සංචාරක මෙහෙයුම් සමාගමක් විසින් මගීන් 500කින් යුත් කණ්ඩායමක් සඳහා සුඛෝපභෝගී නෞකාවකින් පැසිෆික් සාගරයේ කොරල්පර නැරඹීමට සංචාරයක් සංවිධානය කර ඇත. මෙය කුමන සංචරණ ධාරාවට අයත් ද?

(1) විකල්ප සංචරණය (2) ප්‍රයාන සංචරණය
(3) රාශිගත සංචරණය (4) පාරිසරික සංචරණය
(5) ස්වභාවධර්ම සංචරණය

33. පහත කරුණු සලකන්න.

A - ටෙනිස් ක්‍රීඩාවේ නියැලීම.

B - රංගන පාඨමාලාවක් හැදෑරීම.

C - ස්වයං නිර්මාණවල නියැලීම.

D - රිය පැදවීමේ අභ්‍යාසවල නිරත වීම.

මේ අතුරෙන් ප්‍රතිමෝදක ක්‍රියාකාරකම් වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) C සහ D පමණි.

34. පහත ප්‍රකාශ අතුරෙන් සංචරණ පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.

(1) විවිධ භූමි දේශපාලනික කලාප තුළ සිදුවන සංචරණය කලාප අභ්‍යන්තර සංචරණයයි.
(2) යම් රටක සිටින නේවාසික පුද්ගලයින් එම රට අභ්‍යන්තරයේ සහ ඉන් පිටත සිදුකරන සංචරණය ජාතික සංචරණයයි.
(3) යම් රටක සිටින නේවාසිකයින් මෙන්ම අනේවාසිකයින් ද ආගන්තුකයින් ලෙස එම රට අභ්‍යන්තරයේ කරනු ලබන සංචරණය දේශීය සංචරණයයි.
(4) යම් රටක සිටින නේවාසික පුද්ගලයින් ආගන්තුකයින් ලෙස රට අභ්‍යන්තරයට කරනු ලබන සංචරණය අභ්‍යන්තර සංචරණයයි.
(5) යම් රටක සිටින නේවාසික සහ අනේවාසික පුද්ගලයින් එම රටෙන් පිටතට ආගන්තුකයින් ලෙස සිදුකරන සංචරණය බාහිර යොමුගත සංචරණයයි.

35. මානව නිර්මිත ආකර්ෂණ සඳහා උදාහරණ වන්නේ,

(1) අලංකාර දර්ශන, කෞතුකාගාර සහ රබර් වතුයි.
(2) රබර් වතු, අලංකාර දර්ශන සහ ජාතික වනෝද්‍යානයි.
(3) සංරක්ෂිත ප්‍රදේශ, තේ කර්මාන්තය සහ කෞතුකාගාරයි.
(4) අත්කම් භාණ්ඩ, තේ කර්මාන්තය සහ සංස්කෘතික උත්සවයි.
(5) සංස්කෘතික උත්සව, අත්කම් භාණ්ඩ සහ ජාතික වනෝද්‍යානයි.

36. සංචාරකයින් සම්බන්ධයෙන් පහත සඳහන් ප්‍රකාශ අතුරෙන් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) සංචාරකයින් සාමාන්‍යයෙන් සති 03 ක් පමණ ශ්‍රී ලංකාව තුළ ගත කරනු ලැබේ.
(2) සංචාරකයින් වැඩි ප්‍රතිශතයක් තම දරුවන් සමග සංචාරයෙහි යෙදෙති.
(3) සංචාරකයින් බොහෝ දෙනෙක් දුර රටවල සංචරණයෙහි යෙදීමට කැමැත්තක් දක්වති.
(4) සංචාරකයින් බොහෝ දෙනෙක් පැකේජ් ටුවර්ස් (Package Tours) වලට යොමු වීමට පෙළඹී ඇත.
(5) සංචාරකයින් බොහෝ දෙනෙක් සංචරණය කරන කාලය තුළදී තම වෘත්තීය කටයුතු පිළිබඳව විමසිලිමත් වෙති.

37. දිනක් තුළ, නිවසක පරිහරණය කරන ලද විදුලි පහන් සහ විදුලි උපකරණ පිළිබඳ සටහනක් පහත දැක්වේ.

	විදුලි පහන්/උපකරණ	සංඛ්‍යාව	ක්ෂමතාව	කාලය
(1)	විදුලි පහන්	5	75	පැය 04
(2)	විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය	1	1500	මිනිත්තු 30
(3)	රයිස් කුකර්	1	1000	මිනිත්තු 30
(4)	ගිල්ලුම් තාපකය	1	750	මිනිත්තු 20

එම දිනය තුළ නිවසෙහි පරිභෝජනය කරන ලද විදුලි ඒකක ප්‍රමාණය වනුයේ ආසන්න වශයෙන්
(1) 2.0 kWh කි. (2) 2.3 kWh කි. (3) 2.6 kWh කි. (4) 3.0 kWh කි. (5) 3.2 kWh කි.

38. නිවාස සඳහා විදුලි සැපයුම පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) මීටරයෙහි ඇතිවන දෝෂ, පාරිභෝගිකයින් විසින් නැවත සකසාගත යුතු ය.
(2) පේනුවලට සම්බන්ධ කිරීම සඳහා සම්මත වර්ණ යෙදූ රැහැන් භාවිත කළ යුතු වේ.
(3) අධිධාරා පරිපථ බිඳිනය විසන්ධි වූ විට විලායක කම්බියක් යොදා, නැවත සකස් කරගත යුතු ය.
(4) නිවසේ භාවිත වන සියලුම විද්‍යුත් උපකරණ සඳහා භූගත රැහැන සම්බන්ධ කිරීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
(5) වෙන්කරණය සහ ප්‍රධාන ස්විච්චය යන උපාංග දෙකම නවීන ගෘහ විදුලි පරිපථවල යොදා ඇත.

39. පහත ප්‍රකාශ ජල සම්පත පරිභෝජනය කිරීම හා සම්බන්ධ වේ. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) සියලුම ගෘහ අවශ්‍යතා සඳහා වැසි ජලය යෝග්‍ය වේ.
(2) පානීය ජලයෙහි සියලුම ක්ෂුද්‍රජීවීන් සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය ඉවත් කර ඇත.
(3) පරිභෝජනය සඳහා සුදුසුවන්නේ පෘථිවි පෘෂ්ඨයේ ඇති ජලයෙන් 5% ක් පමණි.
(4) වැසි කාලය ආරම්භයේ සිටම වහලයට පතිතවන වැසි ජලය එකතු කර ගත යුතු ය.
(5) පරිභෝජනයට සුදුසු ජලයෙන් 70% ක් පමණ ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකාර්මික කටයුතු සඳහා භාවිත කරනු ලැබේ.

40. පහත දක්වා ඇත්තේ විදුලිය සහ ජලය පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයකි.
A - අනෙක් විදුලි පහන්වලට වඩා LED විදුලි පහන්වල ක්ෂමතාවය වැඩි නමුදු, ආයු කාලය අඩු ය.
B - සූර්ය කෝෂ භාවිතය, බලශක්ති අර්බුදයට පිළියමක් වේ.
C - සේදුම් කාරක, තෙල් සහ මේද අඩංගු ජලය පූතික වැංකියට යොමු කිරීම නුසුදුසු ය.
D - මුළුතැන්ගෙයි භාවිත කළ ජලය ගෙවතු වගාව සඳහා සුදුසු නැත.
මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,
(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ D පමණි. (3) B සහ C පමණි.
(4) B සහ D පමණි. (5) C සහ D පමණි.

41. පුනර්ජනනීය සම්පත්වල ලක්ෂණයක් **නොවන්නේ** මින් කුමක් ද?
(1) කෙටි කාලයක් තුළ ජනනය වීම
(2) ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ නොහැකි වීම
(3) ස්වාභාවිකව ජනනයවීමේ හැකියාව
(4) සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ කළ නොහැකි වීම
(5) ස්වාභාවික ක්‍රියාවලීන් මගින් ප්‍රතිස්ථාපනය කළ හැකි වීම

42. තිරසාර සම්පත් පරිභෝජනය කෙරෙහි ධනාත්මකව බලපාන කරුණ කුමක් ද?
(1) උපරිම නිෂ්පාදනයක නියැලීම
(2) කාබනික ගොවිතැනට යොමු වීම
(3) ගෑස් වෙනුවට ඉන්ධනයක් ලෙස දර භාවිත කිරීම
(4) මසකට පමණ අවශ්‍ය ආහාර රැස්කර තබා ගැනීම
(5) ගෘහීය කැළි කසළ ගෙවත්තෙහි වළකට බැහැර කිරීම

43. ආහාර පා සළකුණු අගය වැඩිවන සේ පෙළගස්වා ඇති ආහාර ඇතුළත් වරණය කුමක් ද?
(1) කිරි, පලතුරු සහ පාන් (2) බීම, ධාන්‍ය සහ එළවළු
(3) කුකුළු මස්, කිරි සහ සීනි (4) එළවළු, ධාන්‍ය සහ බීම
(5) සීනි, පලතුරු සහ කුකුළු මස්

44. ක්‍රියාකාරී ආහාර හා ඒවායේ අඩංගු ජෛව ක්‍රියාකාරී සංයෝග පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - ක්‍රියාකාරී ආහාර ලබාගැනීම සඳහා සමහරවිට ආහාරවලට නව සංයෝග එකතු කරනු ලැබේ.

B - ප්‍රිබයොටික්, ජීරණ පද්ධතිය තුළ හානිදායක බැක්ටීරියා වැඩීම වළක්වයි.

C - ඇමයිනෝ අම්ල සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක ආහාරවල ඇති බහුල ජෛව ක්‍රියාකාරී සංඝටක දෙකකි.

D - සැමවිටම ජාන විකරණය මගින් ආහාරවල ජෛව ක්‍රියාකාරී සංයෝග නිපදවනු ලැබේ.

මින් නිවැරදි ප්‍රකාශ වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) C සහ D පමණි.

45. යොවුන්වියට සුවිශේෂී වූ ලක්ෂණය වන්නේ මින් කුමක් ද?

(1) ස්වාධීන වීමට උත්සාහ දැරීම
(2) හුදෙකලා වීමට ලැදියාවක් දැක්වීම
(3) සදාචාර සංවර්ධනයේ පසුබෑමක් ප්‍රදර්ශනය කිරීම
(4) තමා අන් අයට වඩා උසස්ය යන හැඟීමෙන් ක්‍රියා කිරීම
(5) කායික, චිත්තවේගීය හා බුද්ධිමය වශයෙන් පරිණතිය වැඩි වීම

46. නව යොවුන් විය, වයස අවු. 13 සිට 18 දක්වා බවට අර්ථකථනය කළ මනෝවිද්‍යාඥයා වන්නේ,

(1) ගෙසල් ය. (2) ස්ටොට් ය. (3) හර්ලොක් ය.
(4) ජීන් පියාජේ ය. (5) සිග්මන් ෆ්‍රොයිඩ් ය.

47. පවුල් තුළ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - පවුලේ දෛනික කාර්යයන්ට සහභාගි වීමට දරුවාට අවස්ථාව ලබාදීම

B - දෙමවුපියන්ගේ අභිලාෂය අනුව නීති රීති පැනවීම

C - ගැටළුමය අවස්ථාවලදී දරුවාට මඟපෙන්වීම

D - සහෝදර සහෝදරියන් අතර තරඟකාරී ස්වභාවය

මින් දරුවන් තුළ ආත්ම අභිමානය ඉහළ නැංවීමට සහාය වන ගතිලක්ෂණ වන්නේ,

(1) A සහ B පමණි. (2) A සහ C පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) C සහ D පමණි.

48. මානසික පීඩනයකට ලක් වූ යෞවනයකු පිළිබිඹු කරන ප්‍රජානන ලක්ෂණයක් වන්නේ,

(1) අලස බවින් යුතුව ක්‍රියා කිරීම ය.
(2) තමා වරදකරුවකු යැයි සිතීම ය.
(3) අන් අය සමග ඇසුරට මැලිවීම ය.
(4) පොදු අවස්ථාවන්හිදී ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම ය.
(5) විෂය කරුණු මතක තබා ගැනීමේ දුර්වලතා පෙන්වීම ය.

49. නිෂ්පාදනවල තත්ත්වපාලනය පිළිබඳව ඉදිරිපත් කළ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

A - මහා පරිමාණ නිෂ්පාදන සඳහා SLS සහතිකය ලබා ගැනීම අනිවාර්ය කර ඇත.

B - ව්‍යාපාරයක් තුළ සමාජ වගකීම් හා සමාජ ආචාර ධර්ම පිළිබඳව අවධාරණය කළ යුතු වේ.

C - ව්‍යවසායකයාගේ අභිමතය පරිදි ලේබල්කරණය තීරණය කළ හැකි ය.

D - ඇසුරුම් ද්‍රව්‍යවල ස්වභාවය මත නිෂ්පාදන ගබඩා කිරීම තීරණය කළ යුතු ය.

මින් නිවැරදි කරුණ/කරුණු වන්නේ,

(1) A පමණි. (2) B පමණි. (3) A සහ D පමණි.
(4) B සහ C පමණි. (5) C සහ D පමණි.

50. සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් සැලසුම් කිරීමේදී, අවධාරණය කළ යුතු කරුණක් වන්නේ,

(1) ඉහළ ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීම ය.
(2) සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් අනුගමනය කිරීම ය.
(3) පංච විධ සංකල්පය (5S) පමණක් භාවිත කිරීම ය.
(4) ව්‍යාපාරයෙහි සාර්ථකත්වය මත නව නිෂ්පාදනවලට යොමුවීම ය.
(5) මූල්‍යමය යෙදවුම් වැඩි කිරීමෙන් පමණක් ඵලදායීතාවය ඉහළ නැංවීම ය.

***

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்

අ.පො.ස. (උ.පෙළ) විභාගය/ க.பொ.த. (உயர் தர)ப் பரீட்சை - 2020

විෂයය අංකය பாட இலக்கம்	28	විෂයය பாடம்	ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව

ලකුණු දීමේ පටිපාටිය/புள்ளி வழங்கும் திட்டம்
I පත්‍රය/பத்திரம் I

ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.	ප්‍රශ්න අංකය வினா இல.	පිළිතුරු අංකය விடை இல.
01.	3	11.	3	21.	1	31.	3	41.	2
02.	4	12.	2	22.	3	32.	3	42.	2
03.	3	13.	2	23.	4	33.	2	43.	5
04.	5	14.	1	24.	3	34.	2	44.	2
05.	3	15.	3	25.	4	35.	4	45.	1
06.	4	16.	2	26.	1	36.	2	46.	5
07.	5	17.	2	27.	4	37.	4	47.	2
08.	1	18.	3	28.	1	38.	2	48.	5
09.	4	19.	1	29.	4	39.	5	49.	2
10.	1	20.	2	30.	5	40.	3	50.	1

✪ විශේෂ උපදෙස්/ விசேட அறிவுறுத்தல் :

එක් පිළිතුරකට/ ஒரு சரியான விடைக்கு 01 ලකුණු බැගින්/புள்ளி வீதம்
මුළු ලකුණු/மொத்தப் புள்ளிகள் 1 × 50 = 50

II පත්‍රයේ අභිමතාර්ථ

- (01) ප්‍රශ්නය පළමුවන ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ සහ කොටස් 10 කින් සමන්විතය. කෙටි පිළිතුරු අපේක්ෂිතව සකසා ඇති අතර, නිපුණතා කිහිපයක් තුළින් ප්‍රශ්න ඉදිරිපත් කර ඇත. මූලික දැනුම, අවබෝධය හා භාවිතය ඇගයීම් අපේක්ෂිතය.

02 ප්‍රශ්නය

ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ ප්‍රශස්ත ජීවන පරිසරය හා සම්බන්ධ නිපුණතා මට්ටම් සහ ගෘහයට සැපයෙන සේවාවන් පිළිබඳ නිපුණතාවට අනුකූලවයි. එම විෂය කරුණු පිළිබඳ දැනුම. අවබෝධය, භාවිතය ප්‍රායෝගික හැකියා, ඇගයීම මැන බැලීමට අපේක්ෂිතය.

03 වන ප්‍රශ්නය

ආහාර හා පෝෂණය පිළිබඳ නිපුණතාවලට අනුකූලව ඉදිරිපත් කර ඇති 3 වන ප්‍රශ්නය තුළින් මැන බැලීම සිදුකරන්නේ, ඒ පිළිබඳ දැනුම, ආකල්ප හා ප්‍රායෝගික කුසලතා පිළිබඳවයි.

04 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ආහාර තාක්ෂණය හා සම්බන්ධ නිපුණතාව තුළින් ඉදිරිපත් කර ඇත. සිසුන් තුළ ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය සහ ආකල්ප ප්‍රගුණ වී ඇතිදැයි ඇගයීමට ලක්කෙරේ.

05 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කර ඇත්තේ රෙදිපිළි තාක්ෂණයට හා ඇගලුම් කර්මාන්තයට අදාලවයි. මෙහිදී ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය හා ප්‍රායෝගික හැකියා මැන බැලීම අපේක්ෂිතයි.

06 වන ප්‍රශ්නය

මෙම ප්‍රශ්නය සකසා ඇත්තේ සම්පත් පරිභෝජනය හා හිතකාමී පරිසරයක් ගොඩ නැගීම පිළිබඳ විෂය කරුණු හා සම්බන්ධවයි. ඒ පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය භාවිතය හා ආකල්ප ගොඩනගා ගැනීම පිළිබඳ මැන බැලීම අපේක්ෂිතය.

07 වන ප්‍රශ්නය

යොවුන්විය හා සම්බන්ධව ඉදිරිපත් කර ඇති 07 වන ප්‍රශ්නය තුළින් යොවුන් වියෙහි දරුවන්ගේ සංවර්ධනයට, හේතුවන මෙන්ම අහිතකර ලෙස බලපාන සාධක පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, නිරීක්ෂණය, ආකල්ප, විශ්ලේෂණ හැකියා මැන බැලීමට අපේක්ෂිතයි.

08 වන ප්‍රශ්නය

නිපුණතා කිහිපයක් ඔස්සේ ඉදිරිපත් කර ඇති මෙම ප්‍රශ්නය තුළින් ඒවා පිළිබඳ දැනුම, අවබෝධය, නිරීක්ෂණ හැකියා ඉදිරිපත් කර ඇති අයුරු ඇගයීමට ලක්කෙරේ.

AL/2020/28/S-II(NEW)

(නව නිර්දේශය/புதிய பாடத்திட்டம்/New Syllabus)

NEW

ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (උසස් පෙළ) විභාගය, 2020
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (உயர் தர)ப் பரீட்சை, 2020
General Certificate of Education (Adv. Level) Examination, 2020

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව II
மனைப் பொருளியல் II
Home Economics II

28 S II

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදාගන්න.

උපදෙස්:

* **පළමුවන** ප්‍රශ්නය ඇතුළු ව ප්‍රශ්න **හයකට** පිළිතුරු සපයන්න.

1. (i) නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් වන 'සමෝධානය' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?
(ii) ජලයේ යෝග්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදුකරන භෞතික පරීක්ෂණ **දෙකක්** නම් කරන්න.
(iii) ලිපිඩ හඳුනාගැනීම සඳහා භාවිත කරන රසායනික පරීක්ෂාවක් නම්කර එය සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න.
(iv) අයඩින් ඌනතාවයේ රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.
(v) ගොතන ලද රෙදි සකස් කිරීමේදී භාවිත වන ගෙතීමේ ආකාර **දෙකක්** සඳහන් කර උදාහරණය බැගින් දෙන්න.
(vi) බතික් කිරීමේදී තද පැහැයක් ලබාගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** දක්වන්න.
(vii) සංචාරක කර්මාන්තයට සහය ලබාදෙන උපකාරක සේවා **දෙකක්** සඳහන් කර, ඒ එකිනෙකින් ඉටුවන කාර්යය බැගින් ලියන්න.
(viii) ජෛව විවිධත්වය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? ඉන් ඇතිවන වාසියක් සඳහන් කරන්න.
(ix) ක්‍රියාශීලී විවේකයේ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩ **දෙකක්** ලියා උදාහරණය බැගින් දෙන්න.
(x) යෞවනයකු තුළ හීනමානය ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකි කරුණු **දෙකක්** ලියන්න. (ලකුණු 02 × 10 යි.)
(මුළු ලකුණු 20 යි.)

2. (i) ගොඩනැගිලි හා බාහිර පරිසර නිර්මාණකරණයේදී සලකා බැලිය යුතු 'අනුකූලත්වය' අර්ථ දක්වන්න. (ලකුණු 02 යි.)
(ii) නිවසකට ගෘහභාණ්ඩ තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) පහත සඳහන් ගෘහ විද්‍යුත් උපකරණවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා ඒවා නඩත්තු කළයුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.
• විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය • බ්ලෙන්ඩරය (ලකුණු 05 යි.)
(iv) ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතිය දළ රූප සටහනක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(මුළු ලකුණු 16 යි.)

3. (i) මේද අම්ලවල ව්‍යුහය අනුව බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන ආකාර **දෙකක්** නම් කර ඒ එක එකක් සඳහා උදාහරණයක් බැගින් දෙන්න. (ලකුණු 03 යි.)
(ii) මාස 6 සිට අවුරුද්ද දක්වා දරුවකු ඝන ආහාරවලට හුරු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iii) උදැසන ආහාරය ලෙස ඉඳිආප්ප, පොල් සම්බලයක්, මාළු කැල්ලක් සමග පලතුරු යුෂ වීදුරුවක් ලබාගත් පාසල් සිසුවකුගේ ආමාශය තුළ සිදුවන ජීරණ ක්‍රියාවලිය සැකෙවින් ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)
(iv) ආමාශයික ප්‍රදාහයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)
(මුළු ලකුණු 16 යි.)

[දෙවැනි පිටුව බලන්න.

4. (i) ආහාර ඇසුරුම තුළ වාතයේ සංයුතිය වෙනස් කිරීම මගින් (modified atmosphere packaging) පරිරක්ෂණය කළ ආහාර වර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. (ලකුණු 02 යි.)

(ii) ආහාර පරිරක්ෂණයේදී පිටත ඝන ස්ථරයක් (case hardening) ඇතිවීම සිදුවන අයුරු දක්වා, එම තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි පියවර ලියන්න. (ලකුණු 04 යි.)

(iii) දුම් ගැසීම මගින් මාළු පරිරක්ෂණය කරන අන්දම විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)

(iv) දුම් ගැසූ මාළු නිෂ්පාදනයක් සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් ලෙස ආරම්භ කිරීමට ව්‍යවසායකයකු අදහස් කරයි. ඒ සඳහා තත්ත්ව පාලනයේදී අනුගමනය කළයුතු මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම (GMP) දක්වන්න. (ලකුණු 06 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

5. (i) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇඟලුම් කර්මාන්තයට ඇතිවිය හැකි අභියෝගවලට විසඳුම් **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)

(ii) ඇඟලුම් කර්මාන්තයේදී කැපීම සඳහා භාවිත වන විවිධාකාර කැපුම් උපකරණ **තුනක්** සඳහන් කර එම උපකරණ ක්‍රියාකරන ආකාරය දක්වන්න. (ලකුණු 03 යි.)

(iii) රෙදිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාවේදී සලකා බලන තත්ත්ව **හතරක්** පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)

(iv) රවුම් මේසයකට මේස රෙද්දක් මසා නිමකිරීම සඳහා අවශ්‍ය මිනුම් පහත දක්වා ඇත.

මේසයේ විශ්කම්භය - 120 cm

මේසයේ අද්දරින් පහළට වැටෙන ප්‍රමාණය - 30 cm

(a) මෙම මේස රෙද්ද කපා, මසා ගැනීමට අවශ්‍ය රෙදි ප්‍රමාණය ගණනය කර, එය දළ රූප සටහනකින් ඉදිරිපත් කරන්න.

(b) මේස රෙද්ද අද්දරට විසිතුරු රේන්දයක් අල්ලා එය මසා නිම කිරීමට අනුගමනය කළයුතු පියවර ලියන්න. (ලකුණු 06 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

6. (i) 'ඉවැසි හරිතාගාර ආවරණය' යනුවෙන් කුමක් අදහස්වේ ද? (ලකුණු 02 යි.)

(ii) දේශගුණික විපර්යාස කෘෂිකර්මාන්තයට බලපාන අයුරු විස්තර කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)

(iii) විකල්ප සංචරණයේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 04 යි.)

(iv) සංචරණය ශ්‍රී ලාංකික සමාජ-සංස්කෘතියට වාසිදායක ලෙස බලපාන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න. (ලකුණු 06 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

7. (i) පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන ජීවවිද්‍යාත්මක සාධක **තුනක්** ලියන්න. (ලකුණු 03 යි.)

(ii) සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමේදී යෞවනයින් පෙන්වන ලක්ෂණ **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න. (ලකුණු 03 යි.)

(iii) මානසික නිරෝගීතාව යෞවනයාට වැදගත්වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න. (ලකුණු 05 යි.)

(iv) 'සන්නිවේදන මාධ්‍ය යෞවනයින් තුළ ගැටලු ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකි ය.' විමසන්න. (ලකුණු 05 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් **හතරක්** පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) ජීවන පරිසර නිර්මාණය කෙරෙහි මිනිසා යොමුවීමට හේතු

(ii) ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියේ වැදගත්කම

(iii) කෙටි කෙඳි භාවිතයෙන් නූල් නිෂ්පාදනයේ පියවර

(iv) වර්තමානයේදී සංචාරකයින් වැඩි වශයෙන් සෞඛ්‍ය සංචරණයට යොමුවීමට හේතු

(v) සමබර පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි වැදගත්වන අංශ (ලකුණු 04 × 4 යි.)

(මුළු ලකුණු 16 යි.)

***

1. (i) නිර්මාණකරණයේ මූලධර්මයක් වන 'සමෝධානය' යනුවෙන් කුමක් අදහස් වේ ද?

සමෝධානය - කිසියම් නිර්මාණයක ලක්ෂණ අතර ගැලපීම ඇතිවනසේ සකස් කිරීම. සමෝධානය මඟින් සිදුවේ. එනම්, වර්ණය, වයනය, ප්‍රමාණය වැනි ලක්ෂණ එකිනෙක අභිබවා නොයන, ලෙසත්, එමගින් එක් එක් ලක්ෂණ අතර ගැටුම්කාරීබවක් ඇති නොවන ලෙසත්, වෙනස්කම් සිදු කිරීම තුළින් නිර්මාණය සුදුසු ලෙස සකස් වීම සිදුවේ.

ලකුණු 02 යි

(ii) ජලයේ යෝග්‍යතාව පරීක්ෂා කිරීම සඳහා සිදුකරන භෞතික පරීක්ෂණ **දෙකක්** නම් කරන්න.

ජලයේ උෂ්ණත්වය

ඝන ද්‍රව්‍ය සාන්ද්‍රණය

බොර බව බැලීම (කරුණු 2කට ලකුණු 02 යි)

(iii) ලිපිඩ හඳුනාගැනීම සඳහා භාවිත කරන රසායනික පරීක්ෂාවක් නම්කර එය සිදු කරන ආකාරය කෙටියෙන් ලියන්න.

ලිපිඩ හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂා :- සුඩෑන් 3 පරීක්ෂාව

පාරභාෂක තෙල් පැල්ලම ඇතිවීම

සුඩෑන් 3 පරීක්ෂාව : - ලිපිඩ අංගුවන ආහාරයකට සුඩෑන් ද්‍රාවණය එක් කර එය හොඳින් මිශ්‍ර කළ විටදී රතු තැඹිලි වර්ණ ද්‍රාවනයෙන් ඇති වන්නේ දැයි පරීක්ෂා කිරීම.

පාරභාෂක තෙල් පැල්ලම් ඇතිවීම : - තුනී සුදු කඩදාසියක් හෝ තෙල් කඩදාසියක් මතට ලිපිඩ අඩංගු ආහාරයක් තබා තෙරපීමට හෝ තද කිරීමට ලක් කළ විට එම කඩදාසිය මතුපිට පාරභාෂක තෙල් පැල්ලමක් නිරීක්ෂණය වීම.

මේ පරීක්ෂාවලින් ඕනෑම 1 ක් නිරීක්ෂණයේ නම සමග කෙටි විස්තරය සැපයීම ප්‍රමාණවත්ය

ලකුණු 02 යි

(iv) අයඩින් ඌනතාවයේ රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ගල ගන්ඩය / තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ප්‍රමාණයෙන් විශාල වීම.
- ගලගන්ඩය නිසා ඇතිවන හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා හෝ/ සහ ගිලීමේ අපහසුතා ඇතිවීම.
- බුද්ධි වර්ධනයට බාධා ඇතිවීම.
- ශාරීරික සහ මානසික උදාසීනබව ඇති වීම.

- ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වන සුළු බව
- ප්‍රජනන පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා වීම
- සිරුරේ වර්ධනය බාලවීම/ අඩාලවීම/ සිරුරේ වර්ධනයට බලපෑම් ඇතිවීම.
- නොමේරූ දරුවන්/ ප්‍රාග් පරිණත දරුවන් බිහිවීම.

ඉහත පිළිතුරු අතරින් ඕනෑම 2 ක් ප්‍රමාණවත්ය.

(කරුණු 02 ට ලකුණු 02 යි)

(v) ගොතන ලද රෙදි සකස් කිරීමේදී භාවිත වන ගෙතීමේ ආකාර **දෙකක්** සඳහන් කර උදාහරණය බැගින් දෙන්න.

හරස් ගෙතුම - ටී ෂර්ට්, මේස් ගවුම්. යට ඇඳුම්

දික් ගෙතුම - පිහිනුම් ඇඳුම්, මදුරු දැල්, කාර්මික රෙදි පිලි, ගෙදර දොර රෙදිපිලි, ක්‍රීඩා ඇඳුම්

ලකුණු 02 යි

(vi) බතික් කිරීමේදී තද පැහැයක් ලබාගැනීම සඳහා ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** දක්වන්න.

01. වැඩි වේලාවක් වර්ණයේ ගිල්වා තැබීමෙන්.
02. වාර කිහිපයක් ගිල්වා තැබීමෙන්

ලකුණු 02 යි

(vii) සංචාරක කර්මාන්තයට සහය ලබාදෙන උපකාරක සේවා **දෙකක්** සඳහන් කර, ඒ එකිනෙකින් ඉටුවන කාර්යය බැගින් ලියන්න.

- මූල්‍ය ආයතන - විනිමය හුවමාරුව, සංචාරක චෙක්පත්, ණයවර කාඩ් පහසුකම් ලබාදීම
- සන්නිවේදන සේවා (විදුලි සංදේශ සේවා, අන්තර්ජාල පහසුකම්, පාරිභෝගික සේවා)
- සෞඛ්‍ය සහ සනීපාරක්ෂක සේවා - සංචාරකයින් සඳහා සුරක්ෂිත පරිසරය, පිරිසිදු පානීය ජලය
- සංචාරක ආයතනවල සෞඛ්‍ය ආරක්ෂක ප්‍රමිතීන්
- සංචාරකයින්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ජාතික ප්‍රතිපත්තිය
- සෞඛ්‍ය පිළිබඳ වාර්තා කිරීමේ ක්‍රමවේදයන්

- නිරෝධායන පහසුකම්
- රක්ෂණ ආයතන - සංචාරක රක්ෂණ
- සංචාරක තොරතුරු - ප්‍රකාශනයන්, උපදෙස් පොත්, සඟරා
- පොදු ආරක්ෂාව - සංචාරක පොලීසිය, ගමන් යන්නන් සහ සංචාරකයින් සඳහා වූ ජාතික නිතිරීති, නේවාසික ස්ථාන සංචාරක මඟපෙන්වන්නන්, කුලී රථ සේවා, ආපන ශාලා සඳහා කොන්දේසි

ලකුණු 02 යි

(viii) **ජෛව විවිධත්වය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ කුමක් ද? ඉන් ඇතිවන වාසියක් සඳහන් කරන්න.**

පෘතුවියෙහි විවිධ ජීවන් හා විවිධ ජීවීන් අතර විවිධත්වයකින් යුක්තවීමට හේතුවන්නේ ජෛව විවිධත්වයයි. ජෛව පද්ධති, ජෛව විශේෂ මෙන්ම ජානමය ස්වාභාවය මඟින් ජෛව විවිධත්වය ගැන කරුණු අධ්‍යනය හා මැන බැලීම සිදු කරයි.

★ පරිසරයක තුලිත බව රැකගැනීමට හේතු වේ. උදා. පසෙහි ජීවත්වන ගැඩවිලා

★ පරිසර වෙනස්කම් ඇති කරනු කරුණු අඩු කරයි. උදා. උෂ්ණභාවය, තෙතමනය

★ පුනර්ජනනීය සම්පත් නිපදවීමට රුකුලක් වේ

★ සංස්කෘතිමය අගයන් වැඩි කරයි. උදා. ස්වාභාවික පරිසරය, ශාක හා සත්ව විවිධත්වය මිනිසාට සෞන්දර්යාත්මක ලබා දේ.

ලකුණු 02 යි

(ix) **ක්‍රියාශීලී විවේකයේ ක්‍රියාකාරකම් කාණ්ඩ දෙකක් ලියා උදාහරණය බැගින් දෙන්න.**

සමාජී විවේකය	-	පවුල, නෑදෑයින්. මිත්‍රයන්, සමකාලීනයක් සමඟ
ප්‍රජානන විවේකය	-	විනෝදාංශ, ක්‍රීඩා, මනස පුබුදුවන ක්‍රියා
භෞතික විවේකය	-	ක්‍රීඩා, ශාරීරික අභ්‍යාසවල යෙදීම

ලකුණු 02 යි

(x) **යෞවනයකු තුළ හීනමානය ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකි කරුණු දෙකක් ලියන්න.**

- කායික හේතු - කායික දුර්වලතා
  - ආබාධ
- මානසික - ගැටළු වලට මුහුණ දීමේ නොහැකියාව
  - බුද්ධි මට්ටම අඩු වීම

- භාවික - නොමේරූ භාවික ස්වාභාවය
  - අත්දැකීම් නොමැති වීම
  - භාවිකවල අසමතුලිත බව

- සමාජමය - වැඩිහිටි ආකල්ප
  - සම වයස් කාණ්ඩයෙහි බලපෑම්
  - අපේක්ෂාවන් ඉහළ මට්ටමක පැවතීම

(උදාහරණ 02 ට ලකුණු 02)

2. (i) ගොඩනැගිලි හා බාහිර පරිසර නිර්මාණකරණයේදී සලකා බැලිය යුතු 'අනුකූලත්වය' අර්ථ දක්වන්න.

නිර්මාණකරණයේ දී සලකා බැලිය යුතු භෞතික, සමාජ. ආර්ථික, දේශපාලනික මෙන්ම පාරිසරික සාධක සමඟ නිර්මාණයෙහි ගැලපීම මෙයින් අදහස් කෙරේ.

ප්‍රදේශයේ සංවහන රටා, භූමියේ ස්වාභාවය ප්‍රදේශයේ සම්මත සංවර්ධන කටයුතු, ආකල්ප සමඟ ගැලපීම ද මෙහිදී අවධාරණය කල යුතුය.

ලකුණු 02 යි

(ii) නිවසකට ගෘහභාණ්ඩ තෝරා ගැනීමේදී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

- ගෘහයේ විවිධ කොටස්වලට ගැලපීම
- ඉඩ කඩ, අනුව ගෘහ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීම
- හැඩය හා ප්‍රමාණය (උස. දිග, පලල මිනුම්)
- මෝස්තරයෙහි අනුකූලබව
- භාවිතාකරන්නන් හෝ අවශ්‍යතා හා ස්වභාවය (මනුෂ්‍ය භාවිතයන් සඳහා වන සම්මතයන්ට අනුකූලව තිබීම)
- භාවිත කිරීමේ පහසුව මෙන්ම කල් පැවැත්ම
- සෞන්දර්යාත්මක බව මෙන්ම සෞඛ්‍යාරක්ෂිතබව

කරුණු 04 ට ලකුණු 04

(iii) පහත සඳහන් ගෘහ විද්‍යුත් උපකරණවල ක්‍රියාකාරීත්වය හා ඒවා නඩත්තු කළයුතු ආකාරය පැහැදිලි කරන්න.

- විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය
- බ්ලෙන්ඩරය

විදුලි ඉස්ත්‍රික්කය

කොටස් - පරිවාරණය කරන ලද ලෝහමය ආවරණය හා පතුල, රේගුයුලේටරය, වයර් හා පේනුව බාහිරව ඇත.

අභ්‍යන්තරයෙහි විද්‍යුත් දඟරය (මූලාවයවය) තාප ස්ථායි උපකරණය

රෙගුයුලේටරය අවශ්‍ය ලෙස සකස් කර පේනුව සවිකර විද්‍යුතය ලබාදීමෙන් දඟරය රත්වේ. පතුලේ ඇති තහඩුව අවශ්‍ය උෂ්ණත්වයට රත් වේ.

නියමිත උෂ්ණත්වය ලබා දෙනවිට තාප ස්ථායි උපකරණය මඟින් විද්‍යුත් සැපයීම විසන්ධි වේ. නැවත උෂ්ණත්වය අඩුවන විට එය ක්‍රියාකාරී වේ.

නඩත්තුව - කිසි විටක ජලයෙන් සේදීම නොකළ යුතුය

ලෝහමය කොටස් ස්පර්ශයෙන් වැලකීම

පලුදු නැතිනම් ඉක්මණින්ම යථාවත් කිරීම

පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් නිවුනු පසු පිසදා දැමීම

ලකුණු 02 1/2 යි

බ්ලෙන්ඩරය

විද්‍යුත් ශක්තිය චාලක ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වීම නිසා මෝටරය ක්‍රියාත්මක වී තල කැරකැවීම සිදුවේ. එම රෙගුයුලේටරය මඟින් තල කැරකැවීමේ වේගය පාලනය කරගත හැකිය.

බාහිරව ඇති කොටස් - මෝටරය අන්තර්ගත කොටස රෙගුයුලේටරය

ද්‍රව්‍ය/ ද්‍රව අන්තර්ගත කරන ජෝගුව මෝටරය හා සම්බන්ධ වන කොටස

පේනුව හා වයරය,

අභ්‍යන්තර මෝටරය,

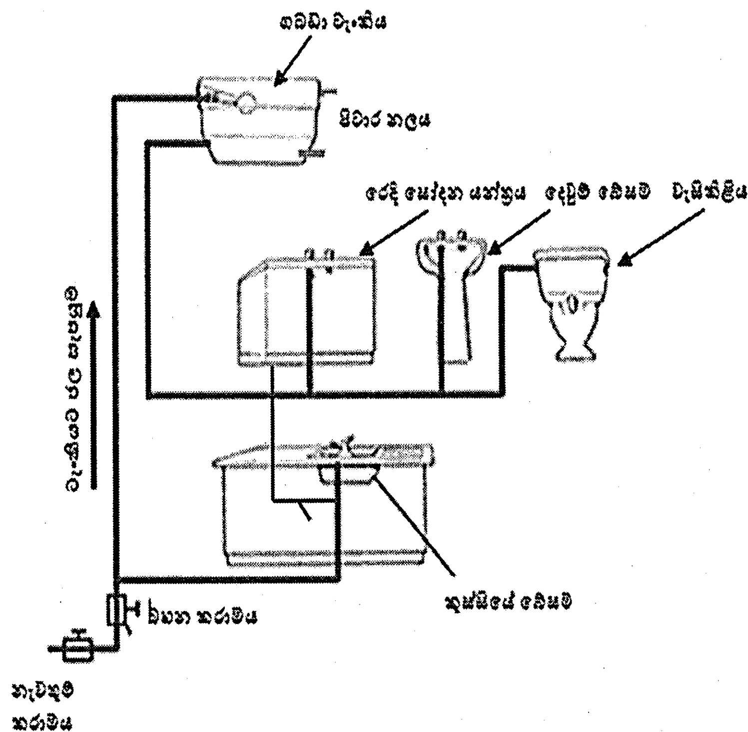
නඩත්තුව - භාවිත කිරීමෙන් පසුව ස්විචය ක්‍රියා විරහිත කර පේනුව ඉවත් කිරීම.

මෝටරය, සහිත කොටස සේදීම නුසුදුසුය. තෙත් කඩකින් පිසදා දැමිය හැකිය.

උපකරණය (ජෝගුව ඇතුළත සෝදන්න)

ලකුණු 02 1/2 යි

(iv) ගෘහස්ථ ජල සැපයුම් පද්ධතිය දළ රූප සටහනක් ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.



- ටැංකියට ජලය සපයන නළය ඉහළින් ද, ගෘහයට ජලය සපයන නළය පහළින් ද ටැංකියට සම්බන්ධ කර ඇත. අවශ්‍ය වූ විට ටැංකිය සෝදා හැරීම සඳහා නළයක් ගෘහ සැපයුමට පහළින් ද, පිටාර නළය ටැංකි සැපයුම මට්ටමෙන් ද සවි කෙරේ. පහළ මට්ටමක පිහිටි කුස්සියේ බේසමට සේවා නළයෙන් කෙළින් ම ජල සැපයුම ගත හැකි අතර වැඩි ජල ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වන නාන කාමරයේ උපාංගවලට ටැංකියෙන් සැපයුම ලබාදී ඇත.

ලකුණු 05 යි

(මුළු ලකුණු 16 යි)

3. (i) මේද අම්ලවල ව්‍යුහය අනුව බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන ආකාර **දෙකක්** නම් කර ඒ එක එකක් සඳහා උදාහරණයක් බැගින් දෙන්න.

මේද අම්ලවල ව්‍යුහය අනුව බෙදා දැක්විය හැකි ප්‍රධාන ආකාර 2

1. සංතෘප්ත මේද අම්ල

2. අසංතෘප්ත මේද අම්ල

සංතෘප්ත මේද අම්ල සඳහා උදාහරණ

- සත්ව ආහාරවල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ල

  උදා: මස් වර්ගවල අඩංගු මේදමය කොටස්

- කිරිවල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ල/ කිරි යොදය

මෙහිදී මාළුවල අඩංගු ඔමේගා 3 මේද අම්ලය සංතෘප්ත මේද අම්ල සඳහා උදාහරණයක් නොවන බව පැහැදිලිව සැලකිය යුතුය.

- බිත්තර හෝ මාළුවල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ලද උදාහරණ ලෙස පිළිගත හැක.

- පොල් තෙල්, පාම් තෙල්

- මීට අමතරව සංතෘප්ත මේද අම්ල සඳහා පහත ලැයිස්තුවේ අඩංගු ඕනෑම මේද අම්ලයක් උදාහරණ ලෙස ලබා දිය හැකිය.

ප්‍රොපනොයික් අම්ලය, බියුටරික් (බියුටනොයික්) අම්ලය, පෙන්ටනොයික් අම්ලය, කැප්රොයික් අම්ලය (හෙක්සනොයික්), හෙප්ටනොයික් අම්ලය, කැප්රිලික් (ඔක්ටනොයික්) අම්ලය, නැනොයික් අම්ලය, කැප්රික් (ඩෙකනොයික්) අම්ලය, ලෝරික් අම්ලය, මිරිස්ටික් අම්ලය, පෙන්ටඩෙකනොයික් අම්ලය, පාම්ටික් අම්ලය, ස්ටියරික් අම්ලය, ඇරකිඩොනික් අම්ලය, වැනි ඕනෑම පිළිගත් සංතෘප්ත මේද අම්ලයක් සඳහා වන උදාහණයකට ලකුණු ලබාදිය හැකිය.

එසේම පොල් තෙල්වල අඩංගු සංතෘප්ත මේද අම්ලය යන්නද නිවැරදි වේ.

අසංතෘප්ත මේද අම්ල සඳහා උදාහරණ

⋆ ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ල

උදා:- ඔලෙයික් අම්ලය/ ඔලිව් තෙල් වල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය

කැනෝලා තෙල්/ රටකජු තෙල්/ සන්ෆ්ලවර් (සූරියකාන්ත) තෙල්/ තල තෙල්/ අලිගැටපේර වැනි ආහාර වල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයන්.

මීට අමතරව ජාත්‍යන්තර මේද අම්ල නාමකරණය යටතේ පිළිගත් ඕනෑම ඒක අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් උදාහරණයක් පිළිගත හැකිය.

★ බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල

උදා : - ඔමේගා 3 මේද අම්ල/ ඇල්ෆා ලිනොලෙනික් (d - Lenolenicacid) අම්ලය/ ඔමේගා 6 මේද අම්ලය/ ලිනෝලෙයික් අම්ලය/ සෝයා බෝංචි වල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය.

කෝන් තෙල්/ සූරියකාන්ත තෙල් වල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය.

මීට අමතරව ජාත්‍යන්තර මේද අම්ල නාමකරණය යටතේ පිළිගත් ඕනෑම බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ලයක් හෝ ඒවා අඩංගු ආහාරයක් උදාහරන ලෙස පිළිගත හැකිය. අඩංගු ආහාරයක් දක්වන සෑම විටම එම ආහාරය දක්වා එහි අඩංගු අසංතෘප්ත මේද අම්ලය ලෙස දක්වා තිබිය යුතුමය.

මෙහිදි එක අසංතෘප්ත මේද අම්ල/ බහු අසංතෘප්ත මේද අම්ල යන්නද උදාහරණ ලෙස පිළිගත හැකිය. ලකුණු 03 යි

(ii) මාස 6 සිට අවුරුද්ද දක්වා දරුවකු ඝන ආහාරවලට හුරු කිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

මාස - 6 අවුරුද්ද දක්වා දරුවෙකුට ඝන ආහාර ලබා දීමේදී සැළකිය යුතු කරුණු.

පහත කරුණු වලින් ඕනෑම කරුණු 4 ක්

- අනුපූරක ආහාර හඳුන්වාදීම කළ යුතුය.
- පළමු අවධියේ දී අර්ධ ඝන ආහාර ලබා දීම සිදු කළ යුතුයි.

  ★ අර්ධ ඝන ආහාර සඳහා උදාහරණ වුවද ඉදිරිපත් කළ හැකිය.
- ආහාර ස්වල්ප ප්‍රමාණ වලින් හැන්දක් මඟින් ලබාදීම.
- කුඩා ආහාර වේල් කිහිපයක් සමඟ මව් කිරි වේල් කිහිපයක්ද ලබා දීම.
- ආහාර වේල් සඳහා සමබර ආහාර ලැබෙන පරිදි පහත පෝෂක සහිත ආහාර ප්‍රභව එක් කර ගැනීම. මේ සඳහා උදාහරණ ලබා දීමද කල හැකිය.

  ★ කාබෝහයිඩ්‍රේට පෝෂක ආහාර, ප්‍රෝටීන සහිත ආහාර, මේදය සපයන ආහාර, විටමින් හා ඛණිජ ලවණ සහිත ආහාර.

  ★ ධාන්‍ය වර්ග, සහල්, මාංශ භෝග, සත්ව ආහාර, බීජ වර්ග, පළතුරු මෙන්ම යකඩ බහුල ආහාර දරුවාට ලබාදීම.
- විටමින් A අඩංගු ආහාර ලබා දීම.
- ආහාර සැකසීමට තෙල්, මේද කුඩා ප්‍රමාණ වලින් එක් කර ගැනීම.
- පැණි හෝ සීනි ආහාරයට එක් කිරීම සීමා කිරීම/ අවශ්‍ය නොවේ.

- අලුතින් ආහාර හඳුන්වා දෙන විට කුඩා ප්‍රමාණවලින් හඳුන්වාදී ආසාත්මිකතා ඇති නොවන බව තහවුරු කර ඉන් පසු ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ආහාරයම එක් කිරීම.
- අවුරුද්ද සම්පූර්ණ වන විට පවුලේ සාමාන්‍ය ආහාර වලට හුරු කරවීම.
- ආහාර වේල් හා කිරි වේල් අතර වේලාව පරතරයක් තබා ගැනීම.

(කරුණු 04 ට ලකුණු 04 යි)

(iii) උදෑසන ආහාරය ලෙස ඉඳිආප්ප, පොල් සම්බලයක්, මාළු කෑල්ලක් සමග පලතුරු යුෂ වීදුරුවක් ලබාගත් පාසල් සිසුවකුගේ ආමාශය තුළ සිදුවන ජීරණ ක්‍රියාවලිය සැකෙවින් ලියන්න.

- ආමාශය තුළදී ප්‍රධාන වශයෙන් සිදුවන්නේ ආහාර වේලේ අඩංගු ප්‍රෝටීන ජීර්ණයයි.
- එසේම ආමාශය තුළදී අම්ලකාරක සෛල වලින් තනුක හයිඩ්‍රොක්ලොරික් අම්ලය (HCL) (PH 3.00 පමණ) ස්‍රාවය වී මාධ්‍යය ආම්ලික කරයි.
- ආමාශය තුල ඇති ආම්ලික තත්වය නිසා ඇමයිලේස් එන්සයිමයේ ක්‍රියාව නතර වන නිසා අහාරයේ අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ජීරණය (ඉදි ආප්ප ජීරණය වීම) නතරවේ.
- ආමාශයික යුෂයේ අඩංගු ශ්ලේෂ්මල මගින් ආම්ලික මාධ්‍යයේ වූවත් අමාශයේ බිත්තිවලට හානිවීම වළක්වයි.

ආහාරයේ අඩංගු ප්‍රෝටීන (මාළු) $\xrightarrow{\text{පෙප්සීන්}}$ පොලිපෙප්ටයිඩ (ප්‍රෝටියෝස + පෙප්ටෝන) බවට පත්වේ.

- මෙහිදී ආමාශයෙන් පෙස්සීනෝජන් ලෙස ශ්‍රාවය වන අක්‍රිය එන්සයිම පෙප්සින් බවට සක්‍රීය වී ඉහත ජීරණ ක්‍රියාව සිදු කරයි.
- ආමාශ බිත්තියේ ක්‍රටාකුංචන චලන මගින් ආමාශය තුළ ඇති ආහාරය යාන්ත්‍රිකව මිශ්‍ර වීම. ගුලියක් බවට පත්වීම, තවදුරටත් එන්සයිම සමග මිශ්‍ර වීම සිදුවේ.
- පැය 1 - 2 කට පසු ආහාරය ඝන දියරයක් බවට පත්වේ.
- ඉන් පසුව ආලාර වක්‍ර පිදානය විවෘත වී ආහාරය ග්‍රහනියට ගමන් කරයි.
- ඉහත ආහාරයේ පොල් වල අඩංගු මේදය අඩංගු වූවත් ආමාශයේදී ලයිපේස් එන්සයිමයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු නිසා ලිපිඩ ජීරනය ආමාශය තුළදී නොගිනිය හැකි තරම්ය.

ලකුණු 04 යි

(iv) ආමාශයික ප්‍රදාහයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයකු සඳහා දිනක බොජුන්පතක් සැලසුම් කරන්න.

- මෙහිදී පුද්ගලයාගේ එක් එක් ආහාර වේල් සඳහා සුදුසු ආහාර ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමාණවලින් ඇතුළත් කර තිබිය යුතුය.
- මේ සඳහා පෝෂක සංයුතිය දැක්වෙන වගු, ආහාර පිරමීඩය, දෛනික පෝෂක අවශ්‍යතා දැක්වෙන වගු, ආහාර පිඟාන ආදිය යොදා ගත හැක.
- තෝරා ගන්නා ආහාර ගැලපීම/ පෙනුම / විවිධත්වය/ විවිධ පිළියෙල කිරිමේ ක්‍රම යොදා තිබීම සිදු විය යුතුයි.
- සමබර පෝෂණය ලැබෙන පරිදි ආහාර කාණ්ඩ සියල්ල නියමිත ප්‍රමාණ වලින් දිනක බෝජුන් පතට ඇතුළත්ව තිබිය යුතුයි.
- පුද්ගලයාගේ වයස/ ස්ත්‍රී පුරුෂ බව සහ රෝගී තත්වය පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතුය.
- එහිදි අධික තෙල්, කුළුබඩු, මිරිස් හා ලුණු අඩුවෙන් ආහාරවලට එක් කළ යුතු බව සැලකිල්ලට ගෙන තිබිය යුතුයි.
- මාංශ හෝග, නැවුම් එළවළු, පළතුරු යුෂ, සව්, බාර්ලි, ජෙලි, සහ ගැස්ට්‍රයිටිස් තත්වය සඳහා සුදුසු වෙනත් ඕනෑම ආහාර වර්ගයක්/ වර්ග බොජුන් පතට අඩංගු කර තිබිය යුතුයි.
- ආහාර ගත යුතු වේලාවල් දැක්වීමේදී ආහාර වේල් අතර පරතරය අඩුකර, ක්‍රමවත් හා නිශ්චිත වේලාවන් දක්වා තිබිය යුතුයි.

ලකුණු 05 යි

(මුළු ලකුණු 16 යි)

4. (i) ආහාර ඇසුරුම තුළ වාතයේ සංයුතිය වෙනස් කිරීම මගින් (modified atmosphere packaging) පරිරක්ෂණය කළ ආහාර වර්ග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

ඇසුරුම් කල මස්, මාළු, නිෂ්පාදන

කිරිපිටි, පළතුරු, බිස්කට්. අල චිප්ස්, සෝයා මීට්, ස්නැක්

ලකුණු 02 යි

(ii) ආහාර පරිරක්ෂණයේදී පිටත ඝන ස්ථරයක් (case hardening) ඇතිවීම සිදුවන අයුරු දක්වා, එම තත්ත්වය වළක්වා ගැනීමට ගතහැකි පියවර ලියන්න.

සාන්ද්‍රණය වැඩි ද්‍රාවණයෙන් ආරම්භ කල විට ආහාරයේ පිටත ස්ථරයෙහි ජලය වේගයෙන් ඉවත් වී ආහාරය වටා ඝන ස්තරයක් නිර්මාණය වේ. මෙම ඝන ස්ථරය පසුකරමින් ඇතුළත ජල අංශුවලට පිටතට ගමන්කල නොහැකිය. මෙය වැලැක්වීමට සාන්ද්‍රණය අඩු ද්‍රාවණයෙන් ආරම්භ කල යුතුය. ඉතා වැඩි උෂ්ණත්වයක් භාවිතයෙන් විජලනය කිරීමේදී ද මෙම තත්වය ඇතිවිය හැකිය.

ලකුණු 04 යි

(iii) දුම් ගැසීම මගින් මාළු පරිරක්ෂණය කරන අන්දම විස්තර කරන්න.

තොරාගත් දැව දවා ලබාගන්නා දුමට ආහාර නිරාවරණය කිරීම මෙහිදී සිදුවේ. දුම් ගැසීමේ ක්‍රියාවලිය 20 - 30 ^{0} C පමණ අඩු උෂ්ණත්වයේදීද 52 - 80 ^{0} C දක්වා ඉහළ උෂ්ණත්වයේදීද සිදුකල හැකිය. දුම්වල අන්තර්ගත වාෂ්පශීලි ෆීනෝලික සංයෝග හා ඇල්ඩිහයිඩ් නිසා රසය හා සුවඳ ලැබේ.

ලකුණු 04 යි

(iv) දුම් ගැසූ මාළු නිෂ්පාදනයක් සුළු පරිමාණ ව්‍යාපාරයක් ලෙස ආරම්භ කිරීමට ව්‍යවසායකයකු අදහස් කරයි. ඒ සඳහා තත්ත්ව පාලනයේදී අනුගමනය කළයුතු මනා කළමනාකරණ උපක්‍රම (GMP) දක්වන්න.

ආයතන සැලැස්ම, උපකරණ නිසි පරිදි නඩත්තුව ක්‍රියාදාම පාලනය.

පවිත්‍රතාවය හා සනීපාරක්ෂාව පවත්වා ගැනීම.

පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය

නිෂ්පාදන පිළිබඳ නිවැරදි තොරතුරු

නිරන්තර පුහුණුව

පලිබෝධ පාලනය

අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය

නිවැරදි ඇසුරුම් හා ලේබල්කරණය

නිවැරදි ගබඩා කරණය

නිවැරදි ප්‍රවාහනය

ලකුණු 06 යි

(මුළු ලකුණු 16 යි)

5. (i) ශ්‍රී ලංකාවේ ඇඟලුම් කර්මාන්තයට ඇතිවිය හැකි අභියෝගවලට විසඳුම් **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- නව තාක්ෂණයට යොමුවීම
- නව නිපැයුම් වලට යොමු වීම
- උසස් තත්ත්වයෙන් යුතු ඇඟලුම් නිෂ්පාදන
- තරඟකාරී මිලට සපයන සැපයුම්කරුවෙකු ලෙස ස්ථාවරත්වය ගොඩනගා ගැනීම
- නව දැනුම හා පුහුණුව සේවකයන් සඳහා ලබාදීම
- පරීක්ෂණ වලට යොමුවීම

ලකුණු 03 යි

(ii) ඇඟලුම් කර්මාන්තයේදී කැපීම සඳහා භාවිත වන විවිධාකාර කැපුම් උපකරණ **තුනක්** සඳහන් කර එම උපකරණ ක්‍රියාකරන ආකාරය දක්වන්න.

01. වෘත්තාකාර කැපුම් තලය - භ්‍රමණය වන වෘත්තාකාර තලයක් භාවිත වේ.

02. සෘජු කැපුම් තලය - සිරස් තලයක් ඉහළට හා පහළට චලනය වේ.

03. පටි කැපුම් තලය - රෙද්ද හරහා සිරස්ව ගමන් කරයි.

04. කතුර - ලීවරයක් සේ ක්‍රියා කරයි.

ලකුණු 03 යි

(iii) රෙදිවල තත්ත්ව පරීක්ෂාවේදී සලකා බලන තත්ත්ව **හතරක්** පැහැදිලි කරන්න.

- ඇඳුම සඳහා තෝරාගත් රෙද්දේ වියමන අඟලට යොදාගත් නූල් ගණන
- බර
- රෙද්දේ ස්වභාවය
- වයනය
- සේදීමට, හිරු එළියට, දහඩියට, විරංජනයට. ක්ලෝජීන්වලට සහ මැදීමට, රෙදිවල ඇති වර්ණවල ඔරොත්තුදීමේ හැකියාව පරීක්ෂා කිරීම
- රෙද්දේ පලුදුවීම් නොතිබීම
- වර්ණ වෙනස් වීම් නොමැති රෙදීවීම

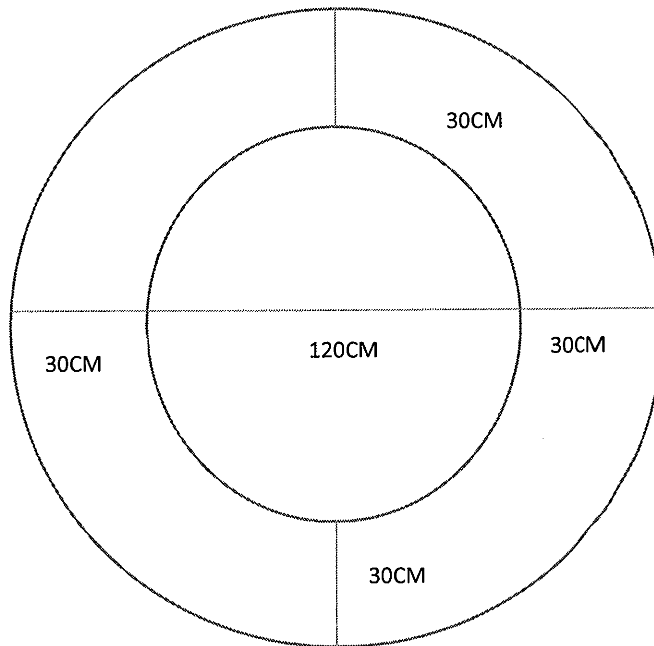
ලකුණු 04 යි

(iv) රවුම් මේසයකට මේස රෙද්දක් මසා නිමකිරීම සඳහා අවශ්‍ය මිනුම් පහත දක්වා ඇත.
මේසයේ විශ්කම්භය - 120 cm
මේසයේ අද්දරින් පහළට වැටෙන ප්‍රමාණය - 30 cm

(a) මෙම මේස රෙද්ද කපා, මසා ගැනීමට අවශ්‍ය රෙදි ප්‍රමාණය ගණනය කර, එය දළ රූප සටහනකින් ඉදිරිපත් කරන්න.

මේස රෙද්දේ ප්‍රමාණය 30 CM + 120 CM + 30 CM

විෂ්කම්භය - 180 CM



රවුම් මේස රෙද්දේ දළ සටහන

ලකුණු 03 යි

(b) මේස රෙද්ද අද්දරට විසිතුරු රේන්දයක් අල්ලා එය මසා නිම කිරීමට අනුගමනය කළයුතු පියවර ලියන්න.

- අද්දරට රේන්ද ඇල්ලීම
- නිර්මාණයෙහි හොඳපිට මත රේන්දයෙහි හොඳපිට පතිත වන සේ තබන්න
- විකර්ණාකාර පටියක් ගෙන එහි හොඳපිට රේන්දයේ හොඳපිට මත පතිතවනසේ තබා නූල් ඇදගෙන ස්ථිර මැස්මක් යොදා ගන්න
- නිර්මාණයේ හැඩය අලංකාර ලෙස ලබා ගැනීමට, මැස්ම නොකැපෙන සේ කැපුම් අද්දර (Notch) යොදා ගන්න. අස්ථිර මැස්මක් ලෙස යොදාගත් නූල් ඇදීම ඉවත් කර ගන්න
- රේන්දය හොඳින් දිග හැරෙන සේ නියගා අතින් සකස්කර ගන්න
- අල්ලාගත් විකර්ණාකාරපටිය නොපිට පැත්තට හොඳින් හරවා වාටියක් තබා නූල් ඇඳගන්න.
- වාටි මැස්ම හෝ සන්නාලි මැස්ම (Tailor Stitch) යොදා ගන්න

ලකුණු 03 යි
(මුළු ලකුණු 16 යි)

6. (i) 'ඉවැසි හරිතාගාර ආවරණය' යනුවෙන් කුමක් අදහස්වේ ද?

මානව ක්‍රියාකාරකම් නිසා හරිතාගාර වායු සාන්ද්‍රණය ඉහළයාම හේතුවෙන් පෘථිවිය මතුපිට උෂ්ණත්වය ඉහළ යාමේ ක්‍රියාවලිය වේගවත් කරන ලද හරිතාගාර ආවරණය නොහොත් ඉවැසි හරිතාගාර ආවරණය ලෙස හඳුන්වයි.

ලකුණු 02 යි

(ii) දේශගුණික විපර්යාස කෘෂිකර්මාන්තයට බලපාන අයුරු විස්තර කරන්න.

- කෘෂිකාර්මික කටයුතු වලට බාධාවීම
- ගංවතුර, නාය යෑම්
- වර්ෂාපතන වෙනස් වීම නිසා, අකලට වහින වැසි, අධික තිව්‍ර වැසි සහ නියං තත්ත්ව
- පාංශු ඛාදනය
- පසු අස්වනු හානි
- අලෝක තීව්‍රතාව අඩුවීම
- ප්‍රභාසංස්ලේෂණය අඩුවීම
- පරාග වියළීම නිසා බෝග අස්වනු අඩුවීම

ලකුණු 04 යි

(iii) විකල්ප සංචරණයේ ලක්ෂණ පැහැදිලි කරන්න.

- තනි පුද්ගලයා, පවුල්, මිත්‍රයන් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් සංචරණයේ යෙදේ
- නවීන නැම්යාවකි
- කුතුහලය හා තොරතුරු පදනම්ව ක්ෂණිකව තීරණය කරයි
- නව්‍ය අත්දැකීම් ලබාගැනීම කෙරෙහි යොමුවෙයි
- සැලකිලිමත්ව හා සැලසුම් සහිතව සොයාබලා කටයුතු කරයි
- දැනුම හා මතකයන් කෙරෙහි රුචිකත්වයක් දක්වයි
- පර්යේෂණ සඳහාද යොමුවිය හැකිය
- සමාජයට හා පරිසරයට වන සෘණාත්මක බලපෑම් සාපේක්ෂව අඩුය
- පරිසරයට අහිතකර බලපෑම් ඇතිකරන සිහිවටන මිලදී නොගනී

ලකුණු 04 යි

(iv) සංචරණය ශ්‍රී ලාංකික සමාජ-සංස්කෘතියට වාසිදායක ලෙස බලපාන අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

- සත්කාරකයා - ආගන්තුකයා කෙරෙහි ධනාත්මක ආකල්පය වර්ධනය වීම
- සත්කාරකය සහ සංචාරකයින්ගේ ස්වයං අභිමානය වර්ධනය වීම
- සෘණාත්මක සිතුම් පැතුම් සහ පුද්ගලයින් පිළිබඳ වැරදි වැටහීම් අඩුවීම
- ආගන්තුක සංස්කෘතිය ධනාත්මකව අනුකරණය කිරීම
- ජීවන චර්යාවේ ධනාත්මක වෙනස්කම්
- එකිනෙකාගේ සංස්කෘතීන් සහ සිරිත් විරිත් පිළිබඳ ඉගෙනීම සහ අගය කිරීම
- එකිනෙකාගේ සංස්කෘතිය හරපද්ධතිය තේරුම් ගැනීමෙන්ද අගය කිරීමෙන්ද එමෙන්ම ඊට ගරුකිරීමෙන් සහය සහ ඉවසීමෙන් අභිමානය වර්ධනය වෙයි.
- සංස්කෘතික උරුමයන් සංරක්ෂණයට දායකවීම

ලකුණු 06 යි

(මුළු ලකුණු 16 යි)

7. (i) පුද්ගලයකුගේ පෞරුෂ වර්ධනය කෙරෙහි බලපාන ජීවවිද්‍යාත්මක සාධක **තුනක්** ලියන්න.

ජීව විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම්

- ජීවීන් ගේ සියලුම ජීවක්‍රියාවන් සාමාන්‍ය තත්වයේ පවතින විට. එමගින් ඇතිවන තත්වයන්ට අනුව සම්මතයන් ගොඩ නැගී ඇත. ජීව ක්‍රියාවක හෝ කිහිපයක වෙනස්කම් නිසා පුද්ගලයා තුල ඇතිවන වෙනස්කම් පෞරුෂය කෙරෙහි බලපායි. උදා. අපේක්ෂිත වයස් සීමාව තුළ සංවර්ධනය නොපෙන්වීම (යොවුන්වියට පත්වීම)
- පිටියුටරි ග්‍රන්ථයේ ක්‍රියාකාරීත්වය - අඩු හෝ වැඩි වීම නිසා පිටියුටරි ග්‍රන්ථයෙන් පාලනය කරනු ලබන හෝමෝනවල ක්‍රියා කාරීත්වයෙහි ඇතිවන වෙනස් කම්.
- තයිරොක්සීන් හෝමෝන ක්‍රියා කාරීත්වයෙහි වෙනස් වීම් - වර්ධක අවධියේ පසුවන්නන්ගේ වර්ධනය බාලවීම, හෝමෝන අඩුවීම නිසාත්, අධික්‍රියා ශිලිබව, වර්ධන වේගය සහ ප්‍රමාණය වැඩිවීම, මෙම හෝමෝන වැඩිවීම නිසාත් ඇතිවේ.
- අන්තරාසර්ග පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය - හෝමෝන ස්‍රාවය සිදු කරන්නේ මෙම පද්ධතියෙහි ක්‍රියා කාරීත්වය නිසාය. එබැවින් හෝමෝනවල, බලපෑම ඇති සෑම ක්‍රියාවලියකම අඩු හෝ වැඩිවීම සිදුවේ.

ලකුණු 03 යි

(ii) සමාජ සබඳතා ගොඩනගා ගැනීමේදී යෞවනයින් පෙන්වන ලක්ෂණ **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ස්ව සංකල්පය හා ස්ව අනන්‍යතාව ගොඩ නගා ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- ස්වාධීන බව ඇතිකර ගැනීමට ක්‍රියා කරයි.
- සම වයස් කණ්ඩායම කෙරෙහි වැඩි ලැදියාවක් දක්වයි.
- වගකීම් දැරීමට, නායකත්වය දැරීමට, අන් අයට උදව් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වයි.
- සමාජ හිතකර ක්‍රියා කාරකම් කෙරෙහි නැඹුරු වේ.
- නව සමාජ රටා ගොඩ නැගීමට, අසාධාරණකම් වලට විරුද්ධව නැගී සිටීමට යොමුවේ.

ලකුණු 03 යි

(iii) මානසික නිරෝගීතාව යෞවනයාට වැදගත්වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- සෑම සංවර්ධනක් කෙරෙහිම ඉතා බලවත් ලෙස බලපාන කරුණකි, මානසික සෞඛ්‍ය,
- පෞරුෂය ගොඩනගා ගැනීම
- අධ්‍යාපනික කටයුතුවලට පෙළඹීම
- කායික අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම
- සමාජ සබඳතා ගොඩ නගා ගැනීම
- භාවිකයන් හෝ සමතුලිත බව
- හැකියා ඉස්මතු කර ගැනීම ආදී සියලු කරුණු කෙරෙහි මානසික සෞඛ්‍යය බලපායි

ලකුණු 05 යි

(iv) 'සන්නිවේදන මාධ්‍ය යෞවනයින් තුළ ගැටලු ඇති කිරීමට හේතුවිය හැකි ය.' විමසන්න.

- සන්නිවේදන මාධ්‍ය අසීමිත ලෙස ග්‍රහණය කරගත හැකි වීම
- විවිධ මාධ්‍ය තුළින් එකම සංසිද්ධිය සඳහා විවිධ කරුණු ඉදිරිපත් කිරීම
- සමහර සාවද්‍ය කරුණු පවා නිරවද්‍ය යන හැඟීම ඇති කරන සේ ඉදිරිපත් කිරීම
- යොවුන් මනසට ඉතා ආකර්ශනීය ලෙස සන්නිවේදනය කිරීම
- සමාජ සම්මත, සාරධර්ම ආදිය පිළිබඳ විකෘති අදහස් එලි දැක්වීම

- යොවුන් වියට ආවේණික ලක්ෂණ පිළිබඳ විකෘතිකරන ලද තොරතුරු සැපයීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවන්ට නතුකර ගැනීම

මෙවන් කරුණු මාධ්‍යවලින් ලබාදීම තුළින් හොඳ/නරක, සම්මත/ අසම්මත, හරි/ වැරදි යනාදිය තොරා ගැනීමේදී ගැටලු ඇති කර ගනී.

ලකුණු 05 යි

(මුළු ලකුණු 16)

8. පහත දැක්වෙන මාතෘකා අතුරෙන් **හතරක්** පිළිබඳව කෙටි සටහන් ලියන්න.

(i) ජීවන පරිසර නිර්මාණය කෙරෙහි මිනිසා යොමුවීමට හේතු

- පරිසරය සමග ඇති සහ සම්බන්ධතාව රැක ගැනීමට
- බාහිර පරිසරික සාධකවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට
- මිනිස් චින්තනය වෙනස්වීමත් සමගම මතුවන අවශ්‍යතාවලට සාර්ථකව මුහුණදීමට සාර්ථකව මුහුණදීමට
- ජීවනෝපායන් හෝ වෙනස්වීම සමග නව පරිසරයන් ගොඩනගා ගැනීමේ අවශ්‍යතා මතුවීම
- ජනගහනය වර්ධනය සමග පරිසරයේ සම්පත් ප්‍රමාණවත් නොවීම
- කණ්ඩායම් ලෙස රාශිගතව සිටීම වෙනුවට, කුඩා ඒකකවලට යොමුවීමේ අවශ්‍යතා

ලකුණු 4 යි

(ii) ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තියේ වැදගත්කම

- මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂක අමාත්‍යාංශය මඟින් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.
- මෙහි දැක්ම වන්නේ ශ්‍රී ලංකාව තුළ කවර ප්‍රදේශයක ජීවත් වූවත්, කුමන ආකාරයේ සමාජ ආර්ථික තත්වයක පසු වූවත්, සෑම ලාංකික පුරවැසියෙකුටම ගැලපෙන/ යෝග්‍ය සහ ප්‍රමාණවත් පෝෂනයක් සහ ආහාර ලබා ගැනීම සඳහා ඇති හැකියාව පිළිබඳව කරුණු සාකච්ඡා කිරීමයි.
- මේ දැක්ම අනුව පරමාර්ථ සහ අරමුණු ඉටු කර ගැනීමට උචිත ලෙස ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශනය සකසා ලංකාව තුළ ක්‍රියාත්මක කරවයි.
- මෙමගින් සෑම පුරවැසියෙකුටම/ ජීවන චක්‍රයේ විවිධ අවධිවල පසුවන සෑම ශ්‍රී ලාංකිකයෙකුටම විෂම පෝෂණ තත්ත්ව ඇති වීමේ අවධානම අවම කර ගත හැකි වේ.

- ශ්‍රී ලාංකිකයන් සැමටම මනා පෝෂණයක්/ ප්‍රශස්ත පෝෂණයක් ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය මාර්ගය සකස් වේ.
- මෙහි සඳහන් වන පෝෂණ තත්වය යටතට, සෞඛ්‍යය පරිසරය, ප්‍රජාව සහ ආර්ථික සංවර්ධනය යන අංශවල අන්තර් සම්බන්ධතාවයේ ප්‍රතිඵලය සලකා බලනු ලැබේ.
- ජාතික පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය මගින් ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට යහපත් සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට පිටුවහලක් සපයයි.
- එසේම පුද්ගල ජීවන තත්වයන් උසස්/ වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත්, ශ්‍රී ලංකාවේ සමාජීය හා ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහාත් පෝෂණ ප්‍රතිපත්තිය පිටුවහලක් සපයයි/ වැදගත් වේ.

ලකුණු 04 යි

(iii) කෙටි කෙඳි භාවිතයෙන් නූල් නිෂ්පාදනයේ පියවර

- කෙටි කෙඳි පළමුව පිරිසිදු කරන්න
- කෙඳි එක් එක් වශයෙන් ලිහිල් කරන්න
- පෙළීමට ලක්කර කෙඳි එක දිශාවකට සිටින සේ සකස්කර ගනු ලැබේ.
- ස්ලයිබරය ඇදීමට ලක්කර සිහින්කර ගැනීම ඉතා සුළු දඟයක් දැමීම මෙය රෝවිනයයි.
- නැවත සිහින් කිරීම, අවසාන දඟ දැමීම, ඉද්දට එතිම
- ලොකු නූල් පන්දුවල ඔතා වීවීම, ගෙතීම

ලකුණු 04 යි

(iv) වර්තමානයේදී සංචාරකයින් වැඩි වශයෙන් සෞඛ්‍ය සංචරණයට යොමුවීමට හේතු

- සංවර්ධනය වන රටක සිට සංවර්ධිත රටකට වඩාත් හොඳ පහසුකම් ලබා ගැනීමට
- සංවර්ධිත රටවල සිට සංවර්ධනය වන රටවල් කරා දේශීය වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා ගැනීම
- සෞඛ්‍ය සේවා වල මිල අධිකවිට මිල අඩු රටවලට යෑම
- පාරම්පරික වෙදකම ලබා ගැනීමට
- තම රටෙහි නීතියෙන් තහනම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම තවත් රටක එසේ තහනම් නොවූ විට එම ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම සොයා සංචරණය

ලකුණු 04 යි

(v) සමබර පෞරුෂ සංවර්ධනය කෙරෙහි වැදගත්වන අංශ

- කායික සමබරතාව
  - කායික ව්‍යුහය
  - බාහිර පෙනුම
  - ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය
  - මනා ඉන්ද්‍රිය වර්ධනය
- මානසික සමබරතාව
  - මානසික සන්සුන් බව
  - මානසික ආබාධ නොමැතිවීම
  - ගැටලුවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම
- සමාජීය හා චිත්තවේග සමබරතාව
  - පරිසරයට අනුව අනුවර්තන හැකියාව
  - ක්‍රියාශීලී බව හා ප්‍රසන්න බව
  - සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවලින් ඈත්ව සමාජ හිතකාමී ලෙස හැසිරීම
  - අන්‍යයන් අවබෝධ කර ගැනීම හා ඔවුනට හිතකර ලෙස හැසිරීම
  - ගැටළුමය තත්වයන්ට නොබියව ක්‍රියා කිරීම

ලකුණු 04 යි
(මුළු ලකුණු 16)